

8・9月給食だより

令和2年7月30日

港区立高陵中学校

1学期の給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。2学期も安全でおいしい給食づくりにつとめます。どうぞよろしくお願いいたします。

給食の写真や給食作りの様子を本校のHP「給食室からのお知らせ」から、ご覧になることができます。メニューや栄養、おいしく作るための調理の工夫、調理員のこだわり、生徒の給食の感想などをお伝えしています。ぜひご覧ください。

2学期のリクエスト給食 決定!

保健給食委員会の協力により、2学期のリクエスト給食が決定しました。2学期の給食に取り入れていきます。

お楽しみに!

	主食	主菜・副菜	汁物	デザート
1-1	①揚げパン ②豚キムチ丼	①ジャンボ揚げ餃子 ②ラザニア	①豚汁 ②シュリエンヌスープ	①おかしな目玉焼き ②桃ゼリー
1-2	①揚げパン ②ラーメン	①たこ焼き ②唐揚げ	①豚汁 ②クリームシチュー	①コーヒゼリー ②シュークリーム
1-3	①醤油ラーメン ②揚げパン	①たこ焼き ②やきとり	①豚汁 ②コーンポタージュ	①スイートポテト ②フルーツポンチ
2-1	①醤油ラーメン ②ナン	①マーボー豆腐 ②唐揚げ	①コーンスープ ②かき玉汁	①フルーツポンチ ②チョコバナナ
2-2	①揚げパン(ココア) ②冷やし中華	①冷ややっこ ②たたききゅうり	①クラムチャウダー ②ワントンスープ	①シュークリーム ②ティラミス
2-3	①醤油ラーメン ②フレンチトースト	①ピーマンの肉詰め ②キャベツときゅうりの香味醤油和え	①コーンスープ ②たまごスープ	①フルーツポンチ ②メロン
3-1	①鶏飯 ②キムチチャーハン	①唐揚げ ②ジャンボ揚げ餃子	①シチュー ②豚汁	①ブラウニー ②抹茶プリン
3-2	①味噌ラーメン ②きつねうどん	①唐揚げ ②おでん	①豚汁 ②たまごスープ	①フルーツポンチ ②抹茶プリン

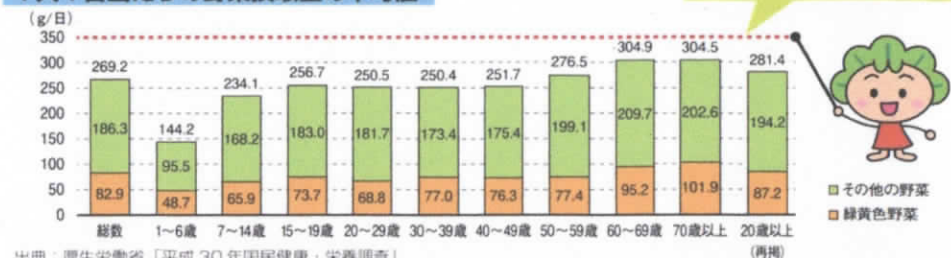
揚げパンや醤油ラーメン、唐揚げ、豚汁、フルーツポンチは、3クラス以上でリクエストされ、特に人気であることが分かりました。

野菜料理を+1皿 食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標*としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。*厚生労働省「健康日本21(第二次)」1日にとりたい野菜の量

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値 350g(うち緑黄色野菜120g)



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」(再掲)

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか?

例えば、こんなもので+1皿

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆでしょうゆ、みりんなどで調味。ただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます!...

肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。