

# 給食だより 4月号



2023. 4 高松市立山田中学校

新年度になり、新しい学年がスタートしました。毎日の食事をきちんとし、しっかり栄養を取りましょう。学校給食では、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考えて提供していきます。

## 今月の旬の食べ物

さごし・たけのこ・キャベツ・春大根・チンゲンサイ・清見オレンジ・はっさく

## キャベツをおいしく食べよう



給食でよく登場しているキャベツは、春から冬まで栽培・収穫できるので、一年中その季節のキャベツを味わうことができます。

春キャベツは丸型で球の巻き方がゆるくて葉がやわらかく、甘みがあります。みずみずしいので、生で食べたり、サラダにするとおいしいです。

冬キャベツは形は扁平で、葉がしっかりしまっていてかたいです。煮込んでも煮くずれないのが特徴で、ロールキャベツのような煮物や炒め物にむいています。

いろいろな料理ができますので、外側の葉から中心まで残さず使いましょう。



～4月の献立より～

## たけのことふきの土佐煮

【材料】	4人分
ゆでたけのこ	80g
ふき(水煮)	40g
にんじん	1/3本
油揚げ	1/2枚
かつお節	小袋1パック
しょうゆ	小さじ2
中双糖	小さじ2
みりん	小さじ1
食塩	少々
だし汁	80ml

### 【作り方】

- ① たけのこ油揚げは短冊切り、ふきは2cm幅、にんじんはいちょう切りにする。
- ② だし汁に調味料と材料を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 煮汁がほとんどなくなったら、かつお節を加え全体を混ぜてできあがり。

### 【ポイント】

- ・たけのこは、歯ごたえがあり、自然とかむ回数が増える食品です。そのため、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・給食では、煮干しだしを使っています。

## 早寝早起き朝ごはん

## 体内時計をリセット!



人間には、1日のリズムや季節の変化によりよく対応するため、「体内時計」とよばれるメカニズムが備わっています。人間の体内時計は通常、24時間より長めに設定されていますが、1日は24時間しかないので、この時間の差を調節しなければいけません。この時間の差を調節するために重要な役割を果たすのが、「朝日を浴びること」と「朝ごはん」なのです。

「早寝早起き朝ごはん」を実践していけば、体内時計のリズムがととのい、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や身体もベストな状態にすることができます。

参考：文部科学省 早寝早起き朝ごはんを輝く君の未来

## 1年生給食開始

4月12日(水)から1年生の給食が始まりました。初日の給食は、コッペパン、牛乳、鶏肉と野菜のトマト煮、キャベツのソテー、清見オレンジでした。生徒は給食のルールを守って準備・配膳をし、給食を味わいました。



## 調理場から



山田学校給食共同調理場では、山田中学校区の4つの小学校と、山田中学校の合計で約1680食を作っています。

13名の調理員と、栄養教諭、給食事務担当者が、それぞれの役割を分担しています。給食では衛生管理の基準が定められ、例えば加熱調理は、料理の中心温度が75℃で1分以上を確認するよう細かく決まっています。

できあがった給食は、配送の運転手により届けられ、各校の配膳担当者が受け取って、給食コンテナに並べます。

今年度も、安心安全でおいしい給食を目指して取り組んでまいります。