

# スクールランチ

3月



一年間、献立表やスクールランチでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。毎日の生活の参考にしていただけたでしょうか。

自分自身の生活を振り返り、規則正しい食生活を続けましょう。



## 一年間の食生活を振り返ろう！



### 早寝、早起き、朝ごはんを心掛けた。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。



### 好き嫌いせずに何でも食べた。

一つの食品で完璧なものはありません。食べ物を上手に組み合わせることでバランスよく食べることが大切です。

### よく噛んで食べるのができた。

よく噛んで食べるとだ液がでてきて、虫歯予防になります。また、脳を刺激し、頭の働きをよくし、食べ物の味がよくわかります。

### 食べられることに感謝できた。

「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物への感謝の気持ち、食べ物を作っている人、料理を作っている人への感謝の気持ちをあらわすあいさつです。

### マナーを守って食事をするのができた。

食事の前には石けんで手洗いをする、食事のときには椀を持つなど、美しく、気持ちの良い時間を過ごしましょう。

## 3/3 ひなまつり\*



ひな祭りの行事食といえば、ちらし寿司やひし餅、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などがあります。その一つひとつに、子ども達のすこやかな成長と幸せへの願いがこめられています。

#### ちらし寿司

海老は長生き、れんこんは見通しがきくなど縁起のよい具が祝いの席にふさわしく、卵や人参、菜の花など華やかな彩りが春を呼びます。



#### ひし餅

赤は桃の花の色で魔除け、白は雪で清らかさや長寿、緑は大地を表し、健康と厄除けを願うといわれています。



#### ひなあられ

もともとひし餅を細かく砕いて作られていました。関東地方では後に甘い米菓子に変わっていききました。

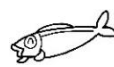


#### はまぐりのお吸い物

はまぐりは対になっている貝殻でないとぴったりと合わないことから「よいパートナーに恵まれ、幸せになるように」と願います。



## 毎日食べよう 朝ごはん！



朝ごはんには、単に栄養をとるだけでなく、脳にエネルギーを補給し、活発に動かす働きがあります。また、食べるという行為が五感を刺激し、体を目覚めさせる働きもあります。さらに胃腸などの内臓を活発に働かせ血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。





# 『春』の訪れを味わおう



少しずつ暖かくなり、桜のつぼみもふくらみ始めてきました。ここでは春が旬の食材を紹介します。春の食材は、新陳代謝を活発にし、元気な身体へと回復させるパワーを持っています。また、独特の爽やかな香りとおも「植物アルカロイド」には、体の中の老廃物を排出する作用があると言われています。今が旬のおいしい春の食材を味わいましょう。

## 春(3月～5月)が旬の食材



一年中店に並んでいる食材もありますが、ホントの旬は春！旬の食材を知って春を感じましょう！

### アスパラガス

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、胃腸を元気にしてくれる効果や、抗酸化作用があります。



### たけのこ

たけのこには、グルタミン酸やアスパラギン酸を多く含んでいます。食物繊維も多く含んでいます。



### ひじき

ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維が、たっぷり含まれています。



### 春キャベツ

キャベツにはビタミンC、B1、B2、U、葉酸などのビタミンが豊富に含まれています。「ビタミンU」は胃腸の粘膜組織を作って健康に保ち、壊れた組織を修復する働きがあるので、胃潰瘍などの病気を予防してくれます。

また、肝機能を活発にしてくれる作用もあります。他にも、カルシウム、鉄、食物繊維も含まれていて、貧血や便秘予防をしてくれます。



### 新玉葱

新玉葱はみずみずしく、独特の甘味があり、辛味が少ないことが特徴です。ビタミンB1や硫化アリルが含まれています。ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーとして分解するときに必要な成分です。

硫化アリルは辛味成分で血液をサラサラにする効果があります。



### 鯖(さわら)

鯖は高たんぱく質で、ビタミンB群やカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富です。EPA・DHAも豊富に含まれるので、血液サラサラ効果があります。鯖は、成長するにつれて名前が、「さごし(さごち)」→「やなぎ」→「さわら」と変わるので、「出世魚」とも言われます。大きくなると、1メートルを超える大きな魚です。



## “沢煮椀” ～旬のたけのこを使った給食レシピ～



#### ◆ 材料 4人分 ◆

- 豚もも肉千切り・・・50g
- 人参・・・1/2本
- 水煮たけのこ千切り・・・50g
- ごぼう・・・1/2本
- 春雨・・・15g
- スライスほしひたけ・・・5g
- 葉ねぎ・・・1/4束

A

- しょうゆ・・・大さじ1/2
- 酒・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- だし汁・・・600cc

#### ◆ 作り方 ◆

- 人参は千切り、たけのこはさっと洗って水気を切っておきます。ごぼうはさがきにして水にさらし、春雨はたっぷりのお湯で戻し、水気を切っておきます。ほしひたけは水で戻しておき、葉ねぎは小口切りにします。
- 鍋にだし汁を作り、葉ねぎ以外の煮えにくい食材から順に入れ、柔らかくなるまで煮ます。
- Aの調味料をで味を調べ、葉ねぎを入れて出来上がり。

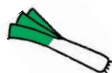
## 3月 御前崎市

### 長ねぎ

長ねぎは、ビタミンB1・B2やビタミンCを豊富に含み、胃や腸の調子を整えてくれます。

御前崎市では、砂地を利用し生産され、3月が収穫最盛期です。

### “旬”の特産品



## 食品ロスについて考えよう

“食品ロス”とは、まだ食べることができるのに廃棄される食品のことです。

日本では年間で約612万トン<sup>\*</sup>もの食品ロスが発生しています。この量を国民一人当たり換算すると、お茶碗1杯分(約132g)の食べ物が毎日捨てられていることになります。食品ロスを減らすために、使いきれぬ分だけ買う、保存方法を工夫するなど、できることから始めてみましょう。

<sup>\*</sup>農林水産省・環境省「平成29年度推計」

