

いずみぎきつ子  
ぱくぱく5月号



いずみぎわらがっこうきゅうしよく  
泉崎村学校給食センター

【給食センター4.5月の給食目標：給食の決まりを知ろう】

新学期が始まってから、はや一ヶ月がたちました。小学校では運動会の練習、中学校では部活動なども始まり、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

きゅうしよくじかん  
給食時間のきまり

<p>茶わんや汁わんは手にも持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>くちたものい口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

※感染症などが流行しているときは黙食を心がけましょう。

これらのきまりは一緒に食事をする人や、食事を作ってくれた人への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べている人がいやな思いをさせないようにすることが大切です。給食だけでなく、おうちでも楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

きゅうしよく まいにちぎゅうにゅうで  
給食にはどうして毎日牛乳が出るの？



牛乳に多く含まれているカルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来骨がもろくなる「骨粗しょう症」という病気

になりやすくなります。骨の強さは10代で増加しはじめ20歳前後にピークになり、その後骨は徐々に弱くなっていきます。そのため、10代の頃に骨を強くし、カルシウム貯金をすることが大切です。毎日給食の牛乳を飲み、カルシウムを貯金しましょう。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。

給食センターレシピ紹介



ひじきの炒め煮

材料 (4人分)

- 乾燥ひじき…8g
- とり肉…40g
- にんじん…30g
- 油揚げ…8g
- 大豆水煮…20g
- 油…少々
- 砂糖…小さじ 1/2
- しょうゆ…大さじ 1/2
- 酒・みりん…各小さじ 1

作り方

1. ひじきは30分ほど水で戻しておく。
2. とり肉は一口大、にんじんは千切り、油揚げは短冊に切り、油抜きをしておく。
3. 鍋に油を熱しとり肉を加え炒める。
4. とり肉に火が通ったらにんじんを加える。
5. にんじんがしんなりしてきたら軽く水気をしぼったひじきと砂糖を加える。
6. ひじきがやわらかくなるまで時々水(分量外)を加えながら煮る。
7. ひじきがやわらかくなったら油揚げ、大豆水煮、残りの調味料を加える。
8. 味がしみこんだらできあがり。

ひじきは日本人が昔から食べてきた食品の一つで、カルシウムなどのミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富です。今回は給食での作り方を紹介しましたが、レトルトパックのひじきや、冷凍のミックス野菜などを使えばより簡単に、短時間で調理することが可能です。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。