

パクパク通信



川崎市立東橋中学校

平成28年1月28日

(食育だより) No.9

栄養士 富田登子

給食スタート後の様子から

毎日、おいしく楽しく食べている様子が見られ、まずは、ほっとしています。

「足りないからもっと食べたい!!」という声(懇願?)をよくいただきます。食缶も空っぽのクラスが多く、「足りないのかな・・・でも、これ以上作るとカロリーオーバーなんだけどなあ・・・。」と、うれしい悩みです。

給食は、栄養量が定められています。でも、それはあくまで平均。体格差や活動量によって必要な栄養量は一人ひとり違うので、それぞれにあった量へ調整していくにはどうしたらよいのかも課題です。東橋中は、全市の一番乗りなので、献立の内容や、おかわりの仕方などについても知恵を出し合いながらすすめていきたいと思っています。

楽しい給食時間にするために、こんなことに気をつけよう。



食事にふさわしい話題を心がけよう。



食器の音は、なるべく立てない。



食事に勝手に席を立たない。



茶碗、はしを上手に使おう。



ふざけながら食べない。

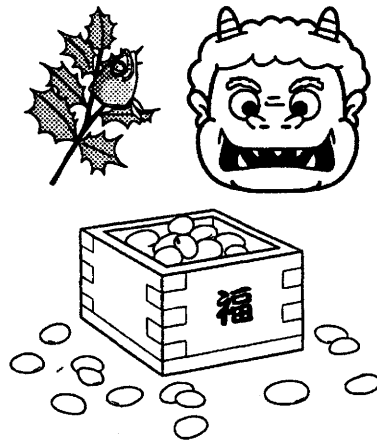


早食い競争は、しないでよくかんで食べよう。

配膳室に給食を取りに行く当番は、教室できちんと身支度をしてから行きましょう。配膳も慣れてきましたが、食器の扱いに気をつけて、あわてずに行いましょう。

季節の話 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、^{つば} 桜の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



3年生のみなさんへ
いよいよ受験ですね。

しっかりと実力が出せるように、体調を整えておきましょう。

夜食におすすめ みそ煮込みうどん (東京新聞 12月5日)



作り方

- ① Aをボウルに入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ② 1人分の土鍋2個に①を分けて入れる。
- ③ うどんはさつとゆでる(水に取らない)。またはゆですに使う。
- ④ ②の鍋に③を入れ、豚の上にホウレンソウ、豚

楽しくごはん

監修・伊藤華づ枝 & ハンナプロジェクト

ポイント

名古屋名物のひとつとして人気の高いもので、主に土鍋で煮込んだみそ味のうどん料理です。煮込み用として、塩分を控えた生うどんが、市販さ

ポイント

肉、生シイタケ、ネギなどをのせて手早く煮る。
⑤ 卵を割り入れ、半熟状になったら食べる。
※お好みで七味唐辛子を振る

れるようになりまし
豚肉を多めに使用するこ
とで、薄味でもコクのある
味に仕上がります。

材料 (2人分)

A (カツオだし汁〈やや濃いめ〉600ミリ、和風だしの素小さじ½、塩小さじ½、赤みそ40g、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1)
みそ煮込みうどん用生麺 240g
豚肩ロース薄切り肉 100g
ホウレンソウ (半分に切る) 100g
生シイタケ (そぎ切り) 3枚
長ネギ (斜め切り) 60g
なると巻き (または、かまぼこ) 6切れ
卵 2個
七味唐辛子 少々

健康な体は…

毎日の規則正しい食事から

