

給食だより



令和5年9月29日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。「芸術の秋」、「読書の秋」「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。おいしい秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか？

10月の給食目標

栄養と運動の関係を理解しよう

勉強やスポーツで！間食のとり方を見直そう

間食（おやつ）には、食事で不足する栄養素などを補う役割があります。お菓子など好きなものを好きなだけ食べていると、その分栄養のある食事が食べられなくなって、食生活が乱れてしまいます。「間食3か条」を味方につけて、勉強やスポーツで力を発揮しましょう！

自分にぴったりの間食は？

間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養がとれなくなってしまいます。



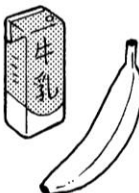
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



★保護者の方と一緒に読んでください

給食試食会 アンケートより

9月7日にPTA主催の給食試食会が開催されました。保護者のみなさまに三中の給食について知っていただく機会をいただけたこと、心より感謝いたします。当日実施したアンケートの中から、保護者の方のお悩みにお答えしていきます。（11月号へ続きます。）



給食の野菜はおいしいと言っていますが、家だと野菜を全く食べないので困っています。



「給食の野菜」＝サラダのことだと思います。子どもたちからも、「給食のサラダはおいしい！」「レシピください！」と言われることもあります。給食では、野菜類を生で提供することではなく、原則加熱して提供しています（生で提供することが許可されているミニトマトなどは除く）。ゆでてドレッシングと和えることで野菜の香りや苦みが減り、苦手な子でも食べやすいのかと思います。

給食では、ドレッシングに砂糖やみりんを加えてやや甘めに仕上げるほか、ごま油を使うと香りがよいかからかよく食べてくれる印象です。

しかし、ゆでると水溶性のビタミンが流出するため、栄養価は生よりも低くなります。そのため、汁ごと飲むことができる野菜スープやおみそ汁などは、流出した栄養素も摂取することができておすすめです。

以下、給食のドレッシングのレシピです。よろしければご家庭でも試してみてください。

★中華風ドレッシング(4人分)

- ・上白糖 ……3g (小さじ1)
- ・穀物酢 ……2.5g(小さじ1/2)
- ・こいくちしょうゆ ……14g(小さじ2強)
- ・ごま油 ……4g (小さじ1)
- ・ラー油 ……少々
- ・いり白ごま ……少々

<具材>

春雨、ロースハム、わかめ、にんじん、きゅうり、もやし など

★和風ドレッシング(4人分)

- ・上白糖 ……4.5g(小さじ1と1/2)
- ・穀物酢 ……5g (小さじ1)
- ・こいくちしょうゆ ……14g(小さじ2強)
- ・本みりん ……6g (小さじ1)
- ・サラダ油 ……6g (小さじ1と1/2)

<具材>

ちりめんじゃこ、もやし、小松菜、きゅうり、にんじん、ホールコーン など

<作り方>

- ①野菜をたっぷりのお湯でゆでる。②ゆでた野菜を水にさらして冷やす。
- ③野菜の水気をきり、混ぜ合わせておいたドレッシングと和える。