

食育だより



令和6年度 2月号

おがし りつしょうちゅうがっこう なんぶ きょうどう ちょうり じょう
男鹿市立小中学校南部共同調理場

成長に必要な栄養

一般的に先に身長が伸び、その後には筋肉がついていきます。個人個人の成長の差はありますが、まずは骨の栄養素、そして体づくりの材料となる様々な栄養素を毎回の食事からしっかりとることを心掛けましょう。

たんぱく質

カルシウム

ビタミン

成長には運動と睡眠が関わっている

運動は骨を刺激して、成長を促します。また、筋肉をつくる働きは、昼に活動している時よりも夜に寝ている時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠って休むことも、体にとって大切なことです。睡眠時間の確保に努めましょう。

?牛乳を飲めば背が伸びますか?

牛乳をたくさん飲めば、背が伸びる訳ではありません。しかし、牛乳には骨の材料となるカルシウムなどの栄養が豊富です。給食がない休みの日や、運動をする人であれば運動の前夜にとるのもおすすめです。苦手な人は、ヨーグルトやチーズ、豆乳などでも大丈夫です。小魚や海藻、大豆・大豆製品、小松菜などの野菜もカルシウムが豊富でおすすめです。また、背が伸びるためには、肉や魚、卵などに含まれるたんぱく質や、野菜に含まれるビタミンも必要です。



男鹿市統一献立 なまはげ牛丼を提供します

男鹿市では、地産地消を推進する取組みの一環として、子どもたちに地元のブランド牛を食べる機会を作り、地元良さを知ってもらうことを目的に、和牛なまはげを使った「なまはげ牛丼」を2月4日に全市一斉に提供します。この給食は、男鹿市にふるさと納税を寄付して下さった方からのご厚意で実施されます。

おうちで学校給食 *ヤンニョムチキン*

今月のレシピは船川第一小のリクエスト1位のヤンニョムチキンです。ぜひご家庭でもお試しください。

◇分量 (小学校中学年1人分)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・若鶏もも肉・・・50g ・酒・・・1.5g ・おろししょうが・・・少々 ・食塩・・・少々 ・こしょう・・・少々 ・片栗粉(衣用)・・・6.5g ・揚げ油・・・適量 | <ul style="list-style-type: none"> ・ケチャップ・・・7g ・はちみつ・・・5g A・コチュジャン・・・2.5g ・ごま油・・・少々 ・こいくちしょうゆ・・・少々 ・おろしにんにく・・・少々 ・白いりごま・・・少々 |
|--|---|

↓南中のホームページでは、給食の献立を写真付きで紹介しています。興味のある方はご覧ください。



◇作り方

- ①ソースを作る。Bを小鍋で混ぜ合わせながら加熱する。
- ②鶏肉にAで下味を付ける。片栗粉の衣を付け、170℃の油で5～7分揚げる。
- ③ソースと白いりごまをかけて出来上がり。

南中 1/20～24 マナーアップ&10分でいただきますキャンペーン

南中の給食委員会によるキャンペーンを実施しました。基本的な食事のマナーを身につけることや、素早く準備してゆっくり給食を食べることをねらいとしています。期間中は給食委員がクラスごとの「食事のマナー」と「給食の準備にかかった時間」をチェックしました。期間中は感染症の流行により欠席が多い学級もありましたが、できる範囲で準備時間やバランス良く食べることなどを意識して過ごすことができたようです。