

そうせランチタイムス

平成27年9月号
匝瑳市学校給食センター



長かった夏休みも終わり、いよいよ9月です。久しぶりの学校に張り切っていると思いますが、この時期は夏の疲れが出てくるとともに、気温の変化に体調を崩しがちです。栄養とともにしっかり休養をとり、元気に毎日を過ごしましょう。

生活リズムをととのえよう！

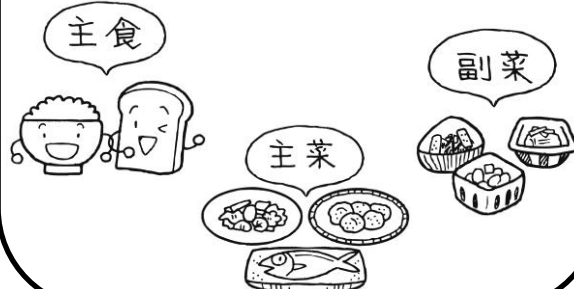


みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？

しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

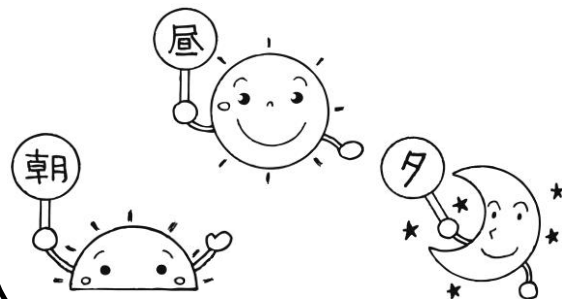
主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに汁物などがつくるとさらにバランスのよい食事となります。



1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



二中学生がやってきました！！



8月24～26日の3日間、八日市場第二中学校の2年生3名が給食センターへ職業体験に来ました。夏休み中で、実際に給食を作ることはできませんでしたが、機械の説明や食中毒予防の講習を受けたり、給食メニューの試作やそうじなどいろいろな作業をこなしました。

3人が体験を振り返って、感想をまとめてくれました。

料理の試作では、肉や野菜を切ったり、調味料を量るのが難しかったです。普段さわれない機械にさわると、色々な機能がついていて「すごい」と思いました。そうじを自分たちがやるのも大変でしたが、毎日働いている人達の方が大変だということがわかりました。

坂井啓哲 須合雅人 伊藤龍杜



試作中の3人・・・中々の手さばきです。

注目してみよう！サンの栄養



サンマには100g中（生）24.6gと良質の脂質がたくさん含まれています。特に注目されているのが、IPAやDHAという脂肪酸で、からだにより働きが多くあります。

脂質

IPA・イコサペンタエン酸

血液をさらさらにしたり、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。アレルギー症状の改善にも、良い働きがあるともいいます。

DHA・ドコサヘキサエン酸

IPAと同様、中性脂肪を減らし、そのうえ血液をきれいにする働きがあります。また、DHAは学習能力や記憶力に良い働きをするといわれています。

たんぱく質

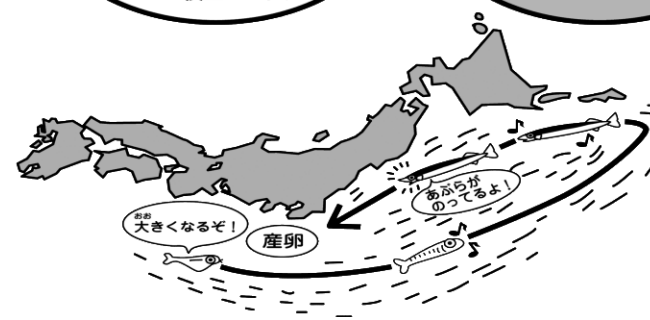
サンマのたんぱく質にはからだでつくれない大切な必須アミノ酸が多く含まれています。また、血合いに多く含まれているタウリンはアミノ酸の一種で、血圧を下げたり、肝臓での解毒にも役立ちます。

ビタミンD

サンマにはカルシウムの吸収に役立つビタミンDがたくさん含まれています。これは、サンマの塩焼き1尾で1日に必要な量の約5倍含まれています。

ビタミンB12・ビタミンE

ビタミンB12は葉酸とともに、赤血球の生成を助け、悪性貧血を防いでくれます。また、ビタミンEは血行をよくしたり、細胞膜を守るなどの働きがあります。



太平洋の潮の流れにそって産卵、成長と、回遊しているサンマは、夏の間、えさの多い北海道から、秋には、しっかり脂をたくわえて三陸沖にたどり着きます。だから秋のサンマは、おいしいのです。

給食では、市内業者さんが仕入れてくれたおいしい生のサンマをたれにつけて焼いた「サンマのピリ辛焼き」が登場しました。

（実施日：4日（金）中学校 7日（月）小学校）