

そうさランチタイムス

平成30年12月号
匝瑳市学校給食センター



寒さも日に日に増してきました。空気が乾燥しやすいこの時期は、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。強い体をつくるために、日ごろから免疫力や抵抗力を高める食生活を心がけ、冬休みも元気に過ごしましょう。

冬休みの食生活に気をつけよう!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。休みだからといって夜更かしせずに、早寝・早起きをして朝ごはんを食べましょう。

1日1本、ゴクゴク牛乳



牛乳には、成長期に必要な栄養素「カルシウム」がたくさん含まれています。お家でも1日1本飲めるといいですね。

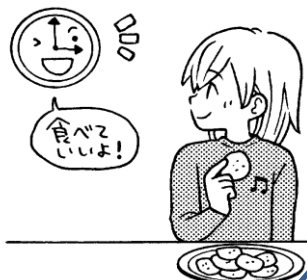
バランスのよい食事



好ききらいをせずに、いろいろな食品をバランスよく食べると、元気で丈夫な体をつくることができます。

おやつの食べ過ぎに注意

おやつの食べ過ぎで
ご飯が食べられない
ことはありませんか？
おやつを食べるとき
は量や時間を決めま
しょう。



年越しに食べるものは？



大晦日に年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からです。そばが細長く伸びることから、長生きできることを願うこと、また、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろあります。



匝瑳市
旭市
銚子市

1万3000人が食べる 東総まんきつ給食



匝瑳市、旭市、銚子市の小中学校で同じ献立が実施される『東総まんきつ給食』が11月22日に行われました。昨年に引き続き『第3回和食給食レシピコンテスト』が開催され、大賞を受賞した献立が提供されました。今年はなんと匝瑳市の作品が2部門で大賞受賞となりました。

【小学校・幼稚園】



【中学校】



大賞メニュー

- A：いわしのコロコロ
うまうまスープ
- B：カレーなるさば
- C：ひじきバーグ
- D：秋の甘辛炒め



中学校主菜部門大賞

野栄中学校2年中川陽菜さん
『ひじきバーグ』



ひじき入りで栄養たっぷり♪

小学校汁物部門大賞

栄小学校6年伊藤碧さん
『いわしのコロコロうまうまスープ』



いわし団子がコロコロ
具たくさんなスープに！

※中川さん、伊藤さんの大賞作品のレシピは、広報そうさ12、1月号に掲載しています。

給食のおもいで

今月は、給食の思い出について、八日市場第一中学校の平山校長先生と、野田小学校の小関校長先生にインタビューしました。

八日市場第一中学校 平山仁一 校長先生



- ①カレー
- ②中学校3年生の学級担任をしていたクラスでは、給食を食べ始めると5分もたたないうちに食缶に生徒が集まり、おかわりをし合う状況でした。そのおかげでいつも食缶は空。ほとんど欠席もなく、全員が希望する高校に進学していきました。これも給食のおかげかもしれません。

野田小学校 小関和雄 校長先生



- ①揚げパン
- ②給食室前に当日の給食配膳見本が陳列されていました。ケース外までおいしくおいが漂い、わくわくしながら給食の時間を待ったものです。給食で初めて知るメニューもたくさんあり、食文化の教科書でもありましたね。

