

そうせランチタイムス

令和3年12月号
 匝瑳市学校給食センター



今年も残すところあと1か月を切りました。寒さも、日に日に厳しくなってきます。体調を崩さないよう、食事をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。家族で過ごす冬休みを元気に過ごしてください。



匝瑳市
 旭市
 銚子市

1万1000人が食べる 東総まんきつ給食

11月24日は、「いい日本食」という語呂合わせから和食の日とされています。これに合わせて匝瑳市、旭市、銚子市の小中学校で同じ献立が提供される『東総まんきつ給食』を実施しました。『第5回和食給食レシピコンテスト』で、大賞を受賞した献立が提供されました。

【小学校・幼稚園】



【中学校】



♪♪大賞メニュー紹介♪♪

- A: おいしさ満点！具沢山おみそしる
- B: 野菜たっぷり鉄人つくね
- C: さばのから揚げ彩り香味野菜ソースかけ
- D: 秋野菜のベーコンきんぴら

もっとまんきつ こぼれ話

幼稚園・小学校で登場した「野菜たっぷり鉄人つくね」には、匝瑳市の赤ピーマン、旭市のぶた肉・マッシュルーム、銚子市のキャベツ・長ねぎなど地域の特産物を使いました。

そしてもうひとつ、料理名に鉄人??これは鉄分が多く含まれる「ぶたレバー」が使われていたからです。おとなりの旭市では養とん業が盛んで、産地ならではの新鮮なぶたレバーが食べられるのですが、コロナ禍でぶたレバーの消費が減っているそうです。栄養たっぷりのぶたレバーを、みなさんに知ってもらい、食べてもらいたいという思いが込められていました。



ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事から体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。実は、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)

体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ類、タラやレバー、卵黄にも多く含まれています。



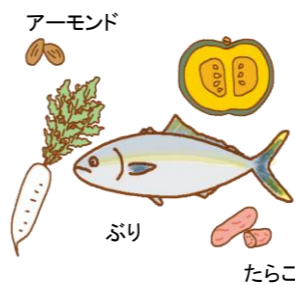
ビタミンC

寒さなどのストレスを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。



ビタミンE

血液の流れをよくし、体の「サビつき」を防ぎます。油に溶ける性質を持ち、ハンドクリームなどにも使われているビタミンです。



ビタミンD

丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで体の中で作られる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識して取る必要があります。



給食ワールドツアー 12月の国はベリーズ



ベリー グッド
 Very good!
 (とてもおいしい)

●どんな国?

中米のユカタン半島の付け根に位置する国です。温暖な気候を生かしてサトウキビやバナナ、かんきつ類を多く栽培し加工して輸出しています。



●国旗紹介



海の青と国土の赤を基調に、中央には月桂樹に囲まれた男性が描かれています。

●千葉県との関係は?

横芝光町がホストタウンとなっています。

★料理紹介

- ・ビーンスタコス
 - ・エスカベचे
 - ・トロピカルフルーツのヨーグルトホイップ
- (12月15日実施予定)

○ビーンスタコス: タコスがよく食べられていて、豆を使った料理も多いことから、ビーンズ(豆)タコスミートにしています。
 ○エスカベचे: チキンや玉ねぎを入ったスープです。香辛料や酸味のある味付けで独特の風味があります。
 ○トロピカルフルーツのヨーグルトホイップ: フルーツの栽培が盛んなベリーズ。トロピカルフルーツがたくさん入っています。