

そうせランチタイムス

令和5年5月号
 匝瑳市学校給食センター



新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと学校になれてきた様子がうかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象がありますが、今年は早くも真夏日を観測するなど、早めの熱中症対策が必要です。部活動や運動会練習が本格的に始まる前に、生活リズムを整えて、暑さに強い体をつくっていきましょう。

そうさの逸品 グルメめぐり

今年度は、1年通して、給食に使用している市内で作られた食材や調味料を紹介していきます。学校では匝瑳市の地図と紹介カードを掲示、献立表にも、一口メモやクイズが登場するのでこちらもチェックしてください♪



銀 鮭



匝瑳市には、複数の水産関連会社があります。給食センターでは、その中の『カネハチフーズ』から銀鮭を届けてもらっています。カネハチフーズでは、一日に約3トンの魚をあつかっていて、スモークサーモンや味付けの魚、うなぎ、貝類、魚卵、鮭切り身など600種類、4,000商品の魚を全国のスーパーマーケットやホテル、ファミリーレストランなどへ届けています。

鮭には、「アスタキサンチン」という成分が含まれていて、免疫力を高める力があることで有名です。この成分を自然界で豊富に含んでいるのは鮭だけだと言われています。



「ねぎ」いただきました

J Aちばみどりさんより「ねぎ」を無償でいただきました。16日(火)『みそつみれ汁』、18日(木)『いかチリソース』(幼稚園・小学校)に使用しました。



きれいに箱詰めされたねぎが納品されました。傷みがないか点検します。

鍋物やみそ汁の材料、そばなどの薬味としても欠かせない、他の材料のくせを消したり、料理の風味づけにも重宝する【ねぎ】。なんと、千葉県が生産量日本一なんです！匝瑳市内でも、通年、ねぎ畑を目にしますね。



ねぎは機械で切った後、つみれ汁へ

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う 
--	---	--	--	---

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食  ごはん おにぎり パン	+ 汁物  野菜の みそ汁 野菜 スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物 
			+ 牛乳・乳製品  牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ **食べる時間がありません**
 ...まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



❗ **おなかがすいていません**
 ...夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

