

そうせランチタイムス

令和6年 2月号
匠瑳市学校給食センター



三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。



腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類	発酵食品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

そうさの逸品 グルめぐり

おしゃべりみそ

「おしゃべりみそ」は市内で無農薬栽培された大豆と米を使った手作りみそです。みそ作りは「おしゃべり」しながらできる楽しい時間。食卓にもそんなコミュニケーションが生まれるようお願いを込めて「おしゃべりみそ」と名付けられました。

生産者の「みやもと山」では、同じ無農薬米を使い塩こうじ・しょうゆこうじも作っています。しょうゆこうじに使うしょうゆは、みそ作りでとれる「たまり」のほか、市内の「タイヘいしょうゆ」を使うこともあるとか！地産地消も意識されて、おいしい調味料が作られています。



おどる！大匠瑳膳

今年も匠瑳市誕生の日（1月23日）にちなんで、『おどる！？大匠瑳膳（だいそうざぜん）』が登場！今回は、和食給食レシピコンテストの応募作品と過去の入賞レシピから選びました。市や地域の特色を活かした献立や栄養バランス、食感にこだわったバラエティー豊かな匠瑳膳に仕上がりました。



- A【主食】市内産ブランド米の”匠瑳の舞”を使用「ご飯」
- B【主菜（小・幼）】鈴木菜央さん（椿海小）考案「地産野菜の彩り和風ミートボール」
具に赤ピーマン、あんに長ねぎと匠瑳市産の食材を使っています。
- C【主菜（中）】過去の入賞作品「ダイナマイト焼き（鰯のかば焼き）」
鰯に甘めのたれがかかっています。
- D【汁物】秋山七里さん（吉田小）考案「かぜから体を守る豚汁」
地元の棒もちを使った、保健委員ならではの栄養たっぷり豚汁です。
- E【副菜】大木琉歌さん（共興小）考案「いろいろな素材の食感が一度に味わえるさつまいものごま和え」
いろいろな食材の食感を楽しめるごま和えです。



椿海小に取材が来ました！！



1月23日（月）に【おどる！大匠瑳膳】についてTV・新聞取材を受けました。給食の様子や給食の感想、レシピ考案者のインタビューなど取材が行われました。

レシピ考案者の鈴木菜央さん。
食べやすいようにミートボールにしたことや野菜が苦手な人でも食べられるようにしたことなどを話してくれました!!



おかわりじゃんけん
負けちゃった...



ミートボール美味しく食べてもらえて良かったです♡次は、おかわりじゃんけん勝ってね♪



お昼の放送で、放送委員会から【おどる！大匠瑳膳】の紹介がありました。

お米がおいしかった！



お米の甘味の
違いがわかるなんて...
流石です★

皆さん、菜央さんの考えたミートボールをよく味わって食べましょうね♪