



給食だより

秋も深まり、朝晩の冷え込みも厳しくなりました。気温が急に低くなり空気が乾燥すると風邪をひく人も多くなってきます。このような季節の変わり目は、体の抵抗力も弱まり体調を崩したりする人も増えてきます。日頃からうがいや手洗い、そしてバランスのとれた食事をきちんと摂りましょう。

今月の給食目標

偏食の与える影響について考えましょう

食べ物の好き嫌いが激しく、嫌いだから食べない、あるいは好きなものしか食べないなど、偏った食べ方をしていることを「偏食」と言います。このような状態を長く続けていると、体格や体力に影響が出たり、栄養素の不足から体にいろいろな障害が出てきて病気になったりします。

食事は偏ることなく、多様な食品をバランスよく食べることが大切です。

☆11月15日は『かまぼこの日』です☆

日本全国蒲鉾連合会では、11月15日を「かまぼこの日」としています。蒲鉾製品が我が国の歴史に初めて登場したのが、平安時代の1115年です。当時の古文書に祝いの宴会料理として記録がありました。そのため、この年号にちなみ11と15を分けて、11月15日を「かまぼこの日」としました。

今年も塩釜蒲鉾連合商工業協同組合様より「洋風おでん」に使用するかまぼこをいただきます。蒲鉾は魚のおいしさとたんぱく質をそのまま凝縮した日本独自の食べ物です。感謝して食べましょう！！（給食の都合上、本校では11月16日にいただきます。）

塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈の「ふるさと給食」より『洋風おでん』をご紹介します。



材料（4人分）

- さつま揚げ・ちくわ（お好みの練り製品） 200g, ウィンナー 20g,
- じゃがいも 1個大根・人参 各1/4本, こんにゃく 40g,
- 乾燥結び昆布 4g

★調味料★

- コンソメの素・醤油 各大さじ1/2, 砂糖・みりん 各小さじ1,
- 塩・こしょう 少々, 水 1カップ



※「QRコードは」、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

作り方は動画を見てね！

