

立春を過ぎ、暦の上では春がやっていますが、寒さはもうしばらく続きます。健康には十分注意して、残り少なくなった学年を元気に過ごし、暖かい春を迎えたいですね。「うがい・手洗い・十分な睡眠」を心がけ、風邪などひかないように気をつけましょう。



日本型食生活を見直そう！！

肥満や心臓病に悩む欧米では、食事改善の必要があるとして、日本の食事を手本にしようとしています。そこで、なぜ日本の食事がよいと言われているのか考えてみましょう。

日本型食生活ってどんなもの？

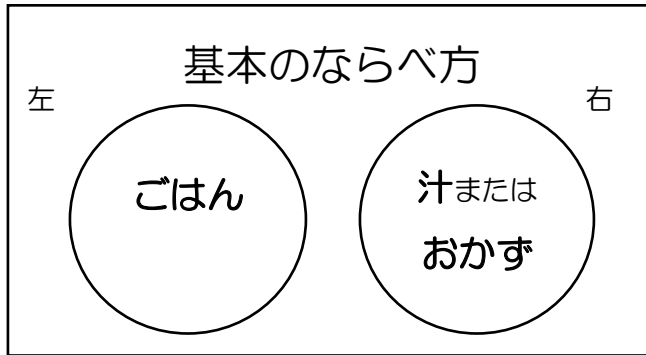
日本は米を主食にして、種類豊かな野菜・魚・海藻・豆をたっぷり取り入れた食事の習慣があります。これは、日本の気候・風土にあったものとして、長い年月をかけて作りあげられたものです。

- 1 ごはんとおかずを交互に食べる習慣があり、たんぱく質・脂肪のとりすぎを自然にセーブしている。
- 2 魚を多く食べる。特に青身の魚の脂肪は、コレステロールが血管につくのを抑え、動脈硬化をおさえる成分が含まれている。
- 3 動物性脂肪のラードなどはあまり使わず、脂肪の多い魚・肉類は、蒸す・焼くなどの油抜き調理がなされている。
- 4 米と豆類の組み合わせで、たんぱく質を効率よくとっている。
- 5 毎食、海・山・川などから多種類の食べものを取り入れ、旬のものを楽しむ。
- 6 料理方法にも工夫がなされ、水にさらす・ゆでこぼしなどのアク抜きがなされている。
- 7 便通をよくする、ごぼう・こんにゃくなどの繊維食品を意識的にとっている。
- 8 焼き魚には大根おろしというように、決まった食品の組み合わせが多く、調理上・栄養上の効果もあきらかである。
- 9 梅干し・らっきょうなどいろいろな保存食品・酵素類の多い食品を毎食とっている。
- 10 汁や茶わん蒸し以外は、熱すぎる料理がほとんどない。
(口内・食道・胃などの粘膜保護に役立っている。)

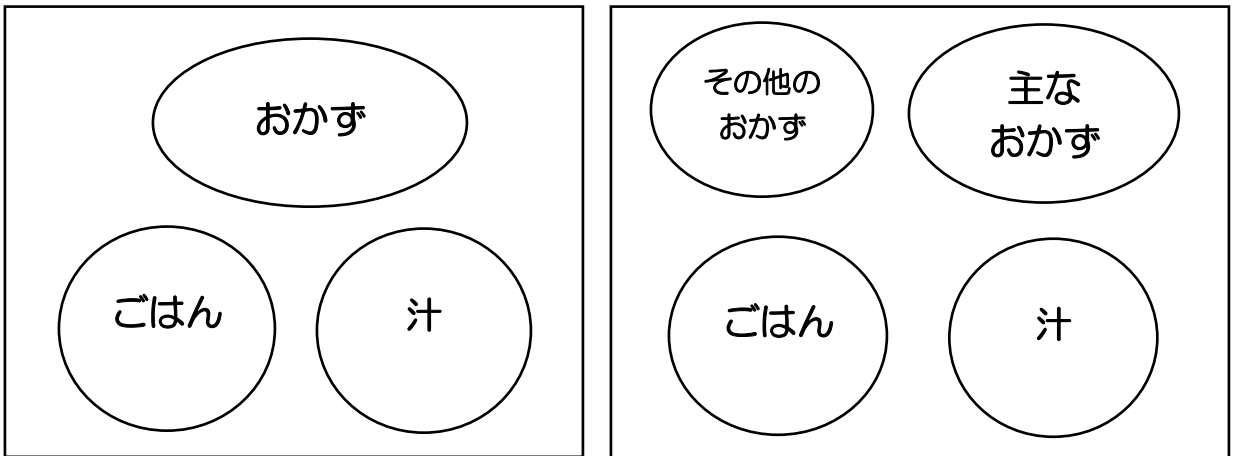


食器のならべ方も大切です！！

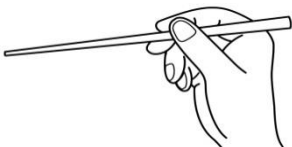
食事をする上でとても重要になってくるのが食器のならべ方です。昔からの食器のならべ方は、よい姿勢を保ちながら、それぞれの料理を食べやすく、はしを動かしやすい、おいしく食べられるように工夫されています。食生活が多国籍化していますが、基本は忘れないようにしたいものです。



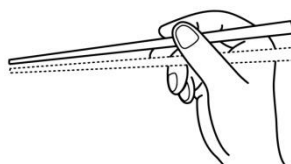
おかずが増えたら・・・



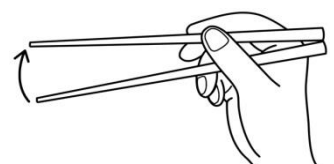
おはしの持ち方もチェックしてみよう！！



① えんぴつを持つように
1本持つ。



② 点線のところに
もう1本を入れる。



③ じょうずに持てたら
上のはしだけ動かし。

♪お知らせ♪

「学校給食 PR 展」が開催されます！

令和3年度から開催されてきた学校給食 PR 展は今年で4年目となります。今回の展示は、市内各小中および特別支援学校での給食時間・給食時間以外での食育の一部をご紹介します。（船橋漁港水揚げのコノシロ献立、友好都市・姉妹都市提携献立、お話給食、学校と地域による米作り、児童が描いた調理員、児童が作成した給食の魅力を知らせる資料など）どうぞお立ち寄りください。

《日時》 2月25日（火）～2月28日（金）
8：45～17：15（最終日は16：00まで）
《会場》 市役所1階美術コーナー

※市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

（問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 436-2875）

♪給食試食会へのご参加ありがとうございました♪

2月4日（火）に、給食試食会が開催されました。28名の方にご参加いただき、給食のこと・生徒の様子などを知るきっかけになれたのではないかと思います。参加してくださった保護者のみなさま、そしてなにより給食試食会担当のみなさま、本当にありがとうございました。

今回は、いただいたご意見の一部をご紹介します。

- ・栄養が考えられていて、色々な食材もありすごく美味しかったです。
- ・もっと薄味かなと思っていましたがちょうど良かったです。満足でした。
- ・レバーがとてもおいしく家でも作ろうと思います。子供がチキンでもやっていてそれも美味しいと絶賛でした。
大豆のクラッシュのアイデア、切干大根のアイデアも最高です。
おいしかったのでこちらもマネさせていただきます！
- ・すまし汁はお出汁がきいていて、とても美味しかったです、毎日の給食ありがとうございます。
- ・お米の量は娘にとっては少し多いかなと思いますが、量を選択できるのは良いなと思いました。
- ・AB選択制は本当に素晴らしいことだと思います。そして栄養士さんはじめ、調理員のみなさん毎日美味しい給食をありがとうございます。とても美味しかったです。
- ・子どもから、給食の時間の話を聞いても、あまりピンとこないところがあったのですが、これからはイメージ出来きそうです。参加してみてよかったです。
- ・校長先生、栄養士の先生のお話を直接聞ける機会を頂き、ありがとうございました。美味しくてバランスのとれた食事を、毎日手作りして下さっている事に感謝感謝です。勉強になりましたし、子供の様子、全体の様子も分かり参加出来て良かったです。
- ・食を楽しんでいると感じましたし、下げ膳や埃がたたないように走る生徒もおらず、周りに気を使うなど、マナーや礼儀作法も学べていると感じました。
- ・すごく丁寧に作っていただいているのを感じ毎日の給食を作って下さる方々に感謝です。
- ・厚揚げが冷えてしまっていたからか、少し周りが固かった。
- ・ゆっくり噛んで食べてると時間が足りないと感じました。