

給食センターだより

平成31年2月発行
岡垣町中学校給食センター
(文責 栄養教諭 牧平美恵)

立春も過ぎて季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ気温の低い日が続きます。
早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけて抵抗力を高めておきましょう。



朝食にも使える！ 給食レシピ



かぼす和え



☆おすすめポイント☆

かぼすの風味がさわやかな酢の物です。
レモンや橙（だいたい）などお好みの
柑橘に変えてアレンジできます。

【材料5人分】

カットわかめ 1g（塩蔵わかめの場合は8g）
キャベツ 200g（2～3枚）
きゅうり 50g（1/2本）
人参 25g（3センチ程度）

A { 酢 6g（小さじ1）
さとう 8g（大さじ1）
塩 1g（ひとつまみ）
うすくちしょうゆ 5g（小さじ1）
かぼす果汁 8g（大さじ1/2）

【作り方】

- ①カットわかめは水で戻しておく。
（塩蔵の場合はさっと洗って水で戻し、2センチ長さに切る）
- ②キャベツは1センチ巾の短冊切り、きゅうりは輪切り、人参は千切りにしておく。
- ③わかめと野菜は、さっとゆでてザルにあげ、水気を切って冷やしておく。
- ④Aの調味料を合わせ、③の材料と和える。



1月の残食

残食ゼロだったメニュー

ひじき入りサラダや
みそ汁なども残食が
ゼロでした。
素晴らしいです！

料理名	残食率
ひじき入りサラダ	0%
豆腐入り松風焼き	0%
魚のピザソース焼き	0%
フルーツヨーグルト和え	0%
白菜の味噌汁	0%

ワースト3

伝統的な和食の和え物は、人気がないようです。少しずつ食べ慣れてほしいですね。



料理名	残食率
ぬた和え	6.0%
菜の花の辛子和え	5.3%
かぶの甘酢漬け	4.4%

試験に打ち勝つ食生活



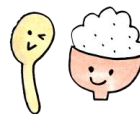
受験シーズンであり、期末考査もある2月。実力を十分発揮できるよう、食生活のポイントを確認しましょう。

①まずは「早寝・早起き・朝ごはん」

朝食の習慣がない人は、フルーツやヨーグルトなど食べやすいものをひとくち食べることから始めてみましょう。



②朝食には「主食と汁物」を



朝食を食べる習慣がいたら、できるだけご飯やパンなど脳のエネルギー源になる主食を食べましょう。さらに温かい味噌汁やスープを飲めば体温が上がります。

③夜食は「朝食にひびかないもの」を

本来は夜食のいらない早寝・早起きの生活習慣が理想です。どうしても必要なときは油の多いカップめんなどは避けて消化のよいおにぎりや雑炊などを選びましょう。

