

# 給食だより 3月号

平成 25 年 3 月  
栃木市都賀学校給食センター  
所長 手塚 宏夫  
栄養教諭 中田 智子  
学校栄養士 熱田 淑乃

## 3学期の目標 がっき もくひょう 生活のリズムを整えよう せいかつ ととの

いよいよ今年度最終月、3月です。中学3年生はいよいよ県立高校入試、そして卒業ですね。そこで、今回は受験に役立つ情報と「卒業までに食べておきたいメニュー」のアンケート結果について掲載します。

### 受験期の食事

生活リズムを整えて、受験当日も朝食をしっかり食べて、脳を目覚めさせ、脳に栄養をあたえて、試験に臨みましょう。

めさせ、脳に栄養をあたえて、試験に臨みましょう。

- ・日頃から体があたたまる食事をとりましょう。(大根・人参・玉ねぎ・ねぎ・いもは体をあたためる野菜です)
- ・受験日が近づいたら生ものはさけましょう。
- ・夜食は少なめに。とりすぎるとねむけをさそいます。
- ・受験当日は朝食をとって出かけましょう。

### 受験生に大切な栄養素と食品

記憶力・集中力を高めるために、脳が十分に働いてくれる栄養素をとり、勉強の効率をアップさせることも大切です。

#### ★糖質 (デンプンやブドウ糖)

血糖値を上げ、脳のエネルギー代謝を高めて脳の働きを活発にします。

#### ★たんぱく質 (アミノ酸)

脳の細胞の働きを活発にし、脳の回転を良くします。

#### ★レシチン (脂質の一種)

脳の働きを活発にし、記憶力を高めます。

#### ★ビタミン類

脳の活動全体を調整し、活性化します。

特にビタミンB群やビタミンC,Eは脳の活動をスムーズにするために大切です。



### 家族全員で読んでください

## 卒業までに食べておきたいメニュー



中学3年生はいよいよ卒業ですね。9年間食べた給食ともお別れです。そこで、中学3年生に「卒業までに食べておきたいメニュー」を聞いたところ下記のような結果になりました。これを生かして、中学校3年生が卒業までの全部の日を使ってできるだけ取り入れました。卒業しても給食のことを思い出して、栄養のバランスのとれた食事与健康な体をつくってください。

### 主食

#### ごはん部門

- 1位 ごはん
- 1位 たけのこごはん
- 1位 カレーライス  
(全部同数1位でした)

#### パン部門

- 1位 揚げパン
- 2位 メロンパン
- 3位 あんパン
- 4位 ピザトースト

#### 麺部門

- 1位 ラーメン
- 2位 スパゲティ

### デザート

- 1位 アイスクリーム
- 2位 お米のムース
- 3位 チョコタルト
- 4位 アセロラゼリー
- 5位 フルーツポンチ

その他 ミルメーク

### 主菜

- 1位 からあげ
- 2位 ビーフシチュー
- 3位 ハンバーグ
- 4位 春巻き
- 5位 鮭のムニエル
- 6位 いか天
- 7位 グラタン

### 副菜

#### スープ部門

- 1位 五目スープ
- 2位 卵スープ
- 3位 ワンタンスープ

#### あえもの部門

- 1位 きゅうりのキムチ
- 2位 ほうれん草のレモンあえ
- 3位 フレンチサラダ
- 4位 大根サラダ
- 5位 はるさめサラダ





## 都賀の学校における食育紹介

### バイキング給食

中学校では、1年生家庭科でしっかりと栄養のバランスについて学んだ上で、2月に3年生、3月に1年生と2年生が学校給食でバイキング給食を実施しています。2年生では7月に数学の連立方程式の教材にもなりました。



中学生のバイキング給食と授業の様子です。栄養バランスを考えて選び、楽しく会食しながら学びます。サラダなどの野菜も残さず食べます。

### 学校給食のメニュー紹介

今回は中学3年生の「卒業までに食べておきたいメニュー」の中から上位のものを紹介します。

とりからあげ 3月1日のメニュー 1食当たり 182Kcal		
材 料	5人分	作り方
とりもも肉切り身 50g 5枚		1 とりもも肉切り身に、酒、しょうゆ、おろししょうがで下味をつけておく。
酒 小さじ1		2 1に片栗粉をつけて、油で揚げる
しょうゆ 大さじ1		
おろししょうが 小さじ1		
片栗粉 適量	揚げ油 適量	
【主食部門 第1位】		

五目スープ 3月8日のメニュー 1食当たり 64Kcal		
材 料	5人分	作り方
乾燥カットわかめ 2.5g		1 たまねぎはスライス、たけのことににんじんは短冊に切っておく。
たまねぎ 75g		2 水にとりもも小間肉、たけのこ、にんじん、たまねぎ、中華だしを入れて煮る。
たけのこ 50g		3 材料に火が通ったら、わかめ、うずら卵、しょうゆ、塩を入れ味を整える。
にんじん 50g		
とりもも小間肉 75g		
うずら卵水煮 50g		
塩少々	しょうゆ大さじ1	
中華だし	小さじ1/2	
水 550cc		
【副菜 スープ部門 第1位】		

きゅうりのキムチ 3月1日のメニュー 1食当たり 8Kcal		
材 料	5人分	作り方
きゅうり 200g		1 きゅうりは小口切りにして、給食なので、サッとゆでて、冷まして作っています。
塩 少々		2 1に塩とキムチの素としょうゆを混ぜ、仕上げる。
キムチの素 大さじ1		
しょうゆ 小さじ2		
【副菜 あえもの部門 第1位】		