



給食だより

令和2年2月27日
札幌市立石山中学校
札幌市立藻岩中学校

寒さが少しずつ和らぎ、待ちに待った暖かい春がすぐそこまできています。この1年間給食が栄養となり、体も心も大きく成長したと思います。新しいスタートに向けて朝ごはんをしっかり食べ、体調を整えましょう。

給食を通して学んだことを振り返りましょう

①. 配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気を付けたり、相手を思いやることができましたか？



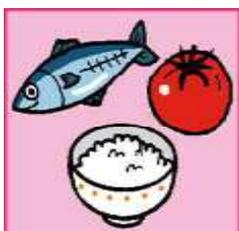
④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？

② 食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気を付けることができましたか？



⑤ 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることが分かりましたか？

③. 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前が分かりましたか？



⑥. 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？

家族そろって食事をする時間を

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身に付いたり、間が増えたりします。一方で、食事のマナーがおろそかしがちです。家庭での食事の楽しさを共有する時間を親子間でのコミュニケーションの時間になったり、一人で食べる「孤食」をしている時間になったり、ながら食べになったり時間をふり返り、家族でおいしさ大切にしてみませんか。



3月は卒業の季節。特に中学3年生のみなさんは9年間の学校給食からも卒業です。健康は宝です。健康な人生を送るためにも時々食事のバランスが取れているか振り返ってみましょう。

〈3月の予定献立〉

月	火	水	木	金
9 855 kcal ビビンバ はいが米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ にんじん ほうれん草 もやし ごま 白花豆コロッケ いんげん豆 フルーツカクテル みかん バイリン 黄桃 洋なし 夏みかん りんごジュース	10 775 kcal 赤飯 もち米 あずき甘納豆 ごま さつまい 豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ ごまザンギ 鶏肉 卵 ごま すだちゼリー	11 757 kcal 揚げパン ソフトフランスパン グラニュー糖 シナモン ワンタンスープ ワンタン 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 切り干し大根のサラダ 切り干し大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり ごま みそ ヨーグルト	12 	13 
16 794 kcal ゆであげスパゲティー ミートソース スパゲティー オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリー がらスープ 厚揚げサラダ 厚揚げ キャベツ きゅうり にんじん ごま いちご	17 796 kcal あさりごはん はいが米 おおむぎ あさり にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸 しらたき グリンピース みそしる 厚揚げ こまつな たもぎだけ かぼちゃコロッケ かぼちゃ マッシュポテト 玉ねぎ マーガリン 脱脂粉乳 パン粉 磯和え ほうれん草 もやし のり	18 782 kcal ツイストパン 豆腐のグラタン マカロニ ベーコン 玉ねぎ 豆腐 にんじん マッシュルーム チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ もやしのごまサラダ ほうれん草 もやし にんじん みそ とうぼんじゃん ごま キウイフルーツ	19 796 kcal 豚丼 ごはん 豚肉 グリンピース 水あめ 味噌汁 厚揚げ こまつな みそ からし和え 焼きちくわ ほうれん草 もやし	20 
23 811 kcal わかめごはん はいが米 大麦 炊き込みワカメ ごま 三平汁 鮭 豆腐 じゃが芋 にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 豚肉のごま揚げ 豚肉 しょうが にんにく ごま くだもの	24 845 kcal ごはん マーボー豆腐 豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸 味噌 オイスターソース とうぼんじゃん ごま和え こまつな 白菜 すりごま キウイフルーツ	25 	<ul style="list-style-type: none"> • 牛乳は毎日つきます。 • 食材の入荷状況によって献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 	

★免疫力を高めよう★

気温が下がる冬場は免疫力が低下するといわれています。寒さのために体温が低下すると、免疫細胞の働きが鈍くなるのです。まだ肌寒い日が続くこの季節。手洗い・うがいはもちろん大切ですが、その前に、これらに負けないからだの免疫力を高めることが先決です。今回は身体の免疫力アップの方法を考えましょう。

○栄養バランスを考えた食事をとる

- 目安は6つの基礎食品 -

- ①肉・魚・卵・大豆
- ②牛乳・乳製品・海藻類・小魚
- ③緑黄色野菜
- ④淡色野菜・果実
- ⑤穀類・いも類 ⑥油脂製品。



○きちんと睡眠をとる

かぜをひいたときはまず睡眠。睡眠中は、交感神経の緊張がとれ、副交感神経が働きリラックスします。そうすると、免疫細胞の働きが活発になるのです。少しの時間の昼寝や身体を横にするだけでも免疫力は高まるのです。



○体温の目標は 36.5℃

平均体温が1度下がると免疫力は約37%下がり、平均体温が1度上がると免疫力は約60%活性化します。冬場は特に食材選びも大切です。朝食には、冬が旬の野菜や根菜類など土の中で育つ野菜は身体を温めてくれる食材がおすすめです。さまざまなメニューに応用できる粉末ショウガなども良いですね。

○笑いの効能～笑いの表情をつくるだけで効果がある

笑いには自律神経の働きを安定させる神経伝達物質を増加させ、痛みを忘れる効果があることがわかったそうです。実際笑いによってウイルスやがんをやっつけるナチュラルキラー（NK）細胞が大幅に活性化したという報告もあり、「笑う」ことも免疫力を高める有効な手段であることがわかりました。

