



おおきくな〜れ



令和4年 3月

佐久市学校給食南部センター
食育通信

持続可能な社会へ向けて

「食」は人が生きていくために欠かせないものです。現代社会は「食」によるさまざまな課題を抱えています。その課題を解決するため、国際的にもSDGsによる持続可能な社会が求められています。みなさんも食に関することに興味をもって、家族で学校給食で食事を楽しみましょう。



【食育ピクトグラム】

農林水産省は令和3年に「食育ピクトグラム」を公表しました。SDGs(持続可能な開発目標)のロゴのようにわかりやすい絵文字で12の取り組みについて表現されています。「持続可能な健康な食事」を目指し食習慣を振りかえてみましょう。

興味のあるものにチェック☑してみましょ!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ご飯を食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
家族や仲間と会話をしながら食べる食事が、心も体も元気にします。	朝食の摂取が、健康的な生活習慣につながります。	主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。	適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。	よくかんで食べることで、より歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。	食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。	環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減をしましょう。	地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することが、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。	農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。	地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。	生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。



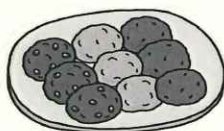
知っていますか 3月の食文化

ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の日、秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やさげを入れて煮た「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝いの食事に用いられました。

1年間ありがとうございました。



今年度の給食もわずかとなりました。学校給食は1年間で約200回。いろいろな味と出会い、食の体験を積み重ねることができたでしょうか。料理の仕方や味付けにより苦手な食べ物も、いつのまにか食べられるようになっていきます。

学校給食はいつも、主食(ごはん)+主菜(メインのおかず)+副菜(サラダなど)+汁物を組み合わせることで栄養バランスが良くなるように考えて作られています。1食1食が健康な体作りの源です。成長期に必要な量とバランスの良い食事を食べ、健やかに育ってほしいと願います。



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!

月	日	献立名		赤の仲間		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal)		一ロメモ		
		主食 黄色の仲間	おかず (野菜・副菜・汁)	牛乳	血や筋肉にな	体の調子を整える	熱や方の元になる	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	小学校		中学校	
1	火	コッペパン	やきフランク フレンチサラダ ジュリエンスープ	牛乳	<1群> 魚肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海苔	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油脂類	630	772	今月の地域食材 ★ほうれん草 ★佐久市産米(ごはん) ★佐久市産米粉(こめごはん)	
2	水	ひなまつり献立 ちらしずし	あかうおのしおこうじやき なの花のツナあえ すましじる ひしもち	牛乳	赤魚	ツナフレーク	菜の花、にんじん	コーン、キャベツ		ごま油	605	749	☆ひなまつり献立☆ 3月は「やよい(弥生)」ともよび、草木が芽吹くという意味があります。 ひな祭りや卒業式、お彼岸もあります。給食では季節の行事食やお祝いの膳がでます。成長の節目をお祝いします。	
3	木	ソフト麺	のり塩ビーンズ コーンサラダ ミートソース	牛乳	大豆	青のり	にんじん	コーン、きゅうり、キャベツ	さとう	米油(揚げ油)	681	835		
4	金	さくの日献立 ごはん	佐久の日井のぐ ゆかりあえ あつあげのみそする くだもの(いよかん)	牛乳	ぶたにく、安曇きみそ、味噌(味噌)、凍り豆腐(寒豆腐)、青大豆		にんじん	たまねぎ、きゅうり	しらたき、さとう、たんぽ	米サラダ油	605	767	さく 市民の日献立 サキュー(3・9) 佐久の魅力を再発見	
7	月	ごはん	サケのレモンあげ わかめとツナのサラダ けんちんじる	牛乳	さけ	ツナフレーク	わかめ	にんじん	レモン果汁	でんぶん、さとう	米油(揚げ油)	565	712	サケは川で生まれ海に出て数年後に生まれた川にもどって産卵します。
8	火	アップルパン	ポテトカップグラタン だいこんとチキンのサラダ はくさいのクリームスープ いちご(一人2こ)	牛乳	ポテトカップグラタン	チキンささみ	にんじん	だいこん、きゅうり、コーン	さとう	米サラダ油	634	779	ビタミンC豊富ないちごを食べ、風邪を予防しましょう。	
9	水	ごはん	チャプチェ こまつなとチーズのおひたし とうにゅうのみそする	牛乳	ぶたにく、いり卵	チーズ	小松菜、にんじん	キャベツ	さとう、はるさめ	ごま油	591	739	こまつなもチーズもカルシウムが多い食品です。成長期に欠かせないカルシウムは牛乳にも多いので、家でのみましよう!	
10	木	コッペパン	ペンネのミートソース はるさめとささみの中華サラダ だいこんとほたてのスープ	牛乳	豚ひき肉、鶏レバー、大豆	粉チーズ	ホールトマト	たまねぎ	マカロニ、エスビエールソース	オリーブ油	613	756	お祝い献立 ごちそうさき	
11	金	ごはん	油淋鶏(ユーンチー) ほうれん草の磯香あえ(マヨネーズ味) だいこんのみそする	牛乳	とり	のり	にんじん	長ねぎ	でんぶん、さとう	米油(揚げ油)、ごま油	626	784	3/14 ご卒業 お祝い献立 お赤飯でお祝います。	
14	月	ご卒業 お祝い献立 お赤飯	エビフライ こかぶのかおりあえ なの花のすましじる お祝いちごゼリー ゴマ塩	牛乳	えびフライ	なると	わかめ	にんじん、菜の花	きゅうり、かぶ、キャベツ	米油(揚げ油)	20.6	25.3	今月の栄養価平均	
15	火	米粉パン	タンドリーチキン だいたサラダ ABCスープ ミルメークコーヒー	牛乳	とりにく	ヨーグルト	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン果汁	さとう	米サラダ油	615	745	栄養価 小学校 基準値	
16	水	ごはん	沖めだいの幽庵焼き ほうれん草のごまきなこあえ みぞれる いちご(一人2こ)	牛乳	おきめたい	青大豆きな粉	にんじん	はくさい	さとう	すりごま(白)	723	873	中学校 基準値	

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

★三月九日は佐久(さく)の日

～佐久市民の日～

※給食では3月4日にします※

佐久の日井をたべよう!

佐久の日は市民のみなさんが佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、市民同士の一体感を育みながら佐久市をさらに盛り上げていくことを考える日です。

佐久市は魅力あるおいしい食べものがたくさんあります。給食でも「佐久市民の日」にちなんで限定メニュー「佐久の日井」が学校給食用に考案され、佐久市の特徴ある3種類のみそと矢島のしみ豆腐を使って肉井にしました。隠し味に、白田でとれたブルーエキスも入っています。

佐久の日井を味わおう!



【佐久の日井の特徴】給食用のオリジナルレシピ

～佐久市の味、ふるさとの魅力再発見～

- ①主な材料は豚肉、玉ねぎ、矢島しみ豆腐、玉ねぎ、長ネギ、しらたきです。イメージは焼肉丼。
- ②凍り豆腐は矢島地区(浅科)で作られる天然の凍り豆腐です。佐久地方では昔から「矢島(やしま)のしみ豆腐」とよばれ、超有名です。
- ③調味料は佐久の味を盛り込んでいます。安養寺みそ(旧佐久市)、雁こみそ(望月)、ブルー(白田)をつけています。

※「矢島(やしま)のしみ豆腐」は生産者が高齢化し、また、地球温暖化で冬が昔ほど寒くなくなってきたので生産量が減ってきていますが、後世に残したい佐久の味です。

ごはんに具をかけてどんぶりにしていただきます。

