

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和6年 第2号

文責：所 長 関根 由美

文書：栄養教諭 菅野 美穂

気温の変化が激しい日が続いていますね。体調を崩していませんか？外での活動が多くなり始める時期ですので、しっかり朝ごはんを食べて、一日の生活リズムを整えましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

県南の子どもたちは、昨年6月の「朝食について見直そう週間」の結果から、「朝ごはんを食べている」と回答した児童生徒が96.2%でした。しかし、朝食に野菜を食べた割合と、朝食に汁物を食べた割合は、県平均を下回り、朝食の内容には課題があるといえます。この機会に、ご家庭でも日々の朝食を振り返り、レベルアップを目指しましょう。たんぱく質が多い肉や卵、野菜などの具材をたっぷり入れたおみそ汁なら、一品で体のスイッチとおなかのスイッチがオンになります。3つのスイッチをオンにして、学校に来られるといいですね！

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

今年度も、給食センターコラム「もぐもぐ」を続けていければと思います。「もぐもぐ」にこめた思いは「みんなで、もぐもぐ、おいしく、楽しい給食時間を！」不定期コーナーですがお付き合いください！

さて、令和6年度第1回目の内容は「山吹和えって何?!」です。

給食の献立表に現れる「山吹和え」。子どもたちからはお野菜も、もりもり食べられたよと嬉しい声が聞かれますが、給食を食べたことがない保護者さんや、異動で西郷の給食を初めて食べる先生からは「どんな食べもの??」と質問される事が多々ありますので、ご紹介します！

そもそも、山吹和えの名前に登場する山吹は、お花の名前です。

4月から5月に黄色の花を咲かせます。万葉集にも読まれていて、昔から日本人に愛されてきたことが分かります。

その山吹の黄色い花に見立てて、炒り卵を使った和え物を「山吹和え」と呼びます。お野菜の中の炒り卵が、新緑の中にポツポツと咲く山吹のように見えることからその名がつけました。

炒り卵のおかげで、お野菜も少し食べやすくなるようです。

