

きゅうしょくセンターだより



☆今月の目標☆ 「食べ物と健康について知ろう ～給食の献立について～」



「中学1年生が考えた献立」が登場します!

市内の中学1年生は、家庭科の授業で『1日分の食事』や『栄養バランス』『地産地消』について学び、自分たちで給食の献立を作成しました。2月には、第一中学校から2名の代表献立が給食で提供されます。

みんながそろえば
栄養満点!



主食・主菜・副菜・汁物をそろえると
いろいろな食品を食べることができて
自然と栄養のバランスがとれます。



6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

2/19 (木) 第一中1-2 代表献立	2/26 (木) 第一中1-1 代表献立
主食 ごはん	主食 わかめごはん
主菜 さけの塩焼き	主菜 さばカレーフライ
副菜 大豆の磯煮	副菜 れんこんのサラダ
汁物 館山だいこんの豚汁	汁物 地産地消みそ汁
その他 牛乳・いちごヨーグルト	その他 牛乳
地産地消(野菜他) だいこん・ひじき・にんじん・ねぎ	地産地消物 れんこん・にんじん・ねぎ・だいこん・だいこんば
工夫 ・栄養バランスがとれるように1~6群が入るようにしました。色合いも意識しました。	工夫 ・地産地消のものや野菜をなるべく多くして、かつみんながおいしく食べられるようなメニューを考えました。2群は、わかめを入れて不足ないようにしました。
おすすめポイント ・館山市でとれるだいこんを使った豚汁を出しました。色合いを考え、栄養バランスのとれた給食です。	おすすめポイント ・だいこんは、葉の部分も使って食品ロスにならないように注意しました。野菜をしっかり食べてほしいです。

☆給食の時間には、献立に込められた工夫にも目を向けてみてください◎

花粉症と食物アレルギー

給食では、栄養バランスとともに、安全に食べられることも大切にしています。



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。

中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のたんぱく質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

