

# 食育たより

令和3年4月号

龍郷町立学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

元気いっぱいの新入生を迎え、新年度がスタートしました。  
本年度も安全でおいしい給食づくりをめざしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 新型コロナに負けない！

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。

### 免疫力アップの鉄則は「栄養バランス」

「〇〇を食べただけで免疫力が上がる」というものは、残念ながらありません。エネルギーのもとになる主食と、主菜・副菜を組み合わせて栄養バランスをとるようにしましょう。果物や乳製品を加えると、さらに効果的です。

重要なことは、1食の中で多種類の食品をとることです。特に「野菜のない食事」にならないよう意識しましょう。

子どもたちに食事の基本として覚えてもらいたいのが下の写真のような献立です。ごはんとみそ汁のセットは、互いに不足する栄養素を補い合う優れた組み合わせです。具たくさんすると1品で栄養バランスがとりやすいです。

#### 副菜(野菜料理)

ビタミンやミネラルを多く含みます。免疫力を高める働きがあります。



#### 主菜(肉・魚・卵など)

たんぱく質を多く含みます。免疫細胞の材料になります。

#### みそ汁

大豆を発酵させたみそ、豆腐などの豆製品、旬の野菜で、免疫細胞が働きやすい腸内環境になります。

また、体を温めると免疫機能が高まります。朝食にも温かいみそ汁をどうぞ。

#### 麦ごはん

エネルギーが不足すると免疫力も低下します。必要量をしっかりとることが大切です。食物せんいを多く含む麦を混ぜることで腸内環境を整えます。

※ 楽しみながら食事をする、リラックス効果で免疫細胞が活性化するといわれます。  
以前のように、向かい合っておしゃべりしながら給食を食べるのはまだできませんが、音楽や物語を聞きながら楽しんで食べられたらいいですね。

## ◆ 龍郷町立学校給食センターの紹介 ◆

平成16年9月から、それまで9つの学校でそれぞれ作っていた給食をセンターでまとめて作り、各学校へ届けるようになりました。

献立について …… 和食が基本です。地場産物を多く使うようにしています。

#### ごはん

県内産あきほなみを使用。9月には秋名米も登場します。  
通常1釜約6kgの米に1割の麦を加え、9釜炊きます。麦ごはんにすると、不足しがちな食物せんいを多くとることができるので、ご家庭でもぜひどうぞ。

#### おかず

材料はほとんど手切りです。煮物など、多い時は150kg程の材料を切ります。  
主菜はスチームコンベクションオーブンやフライヤーを使い、焼き物、揚げ物、蒸し物等の料理を作ります。  
和え物は、ゆでた野菜を真空冷却機にかけて冷やし、温度管理を行って提供します。

#### 牛乳

毎日つきます。カルシウムの要求量大きい小中学生にとって、重要な食品のひとつです。  
都城の県酪から、毎週月・水・金曜日の朝センターに届きます。学校別に数えてコンテナ車で給食と一緒に配送します。

#### パン

笠利の北斗パンで作ってもらいます。当日焼きでふわふわです。年間20回の計画です。  
菓子パンは主食として不向きなので給食では出しません。ご家庭でおやつとして食べてください。

### 食物アレルギーへの対応

現在、医師の指示により家庭でアレルゲンを除去している場合、給食でも対応いたします。  
学校を通じて給食センターへお知らせください。

学校給食は教育の一環であり、単なるお昼ご飯ではありません。  
食べることを通して、子どもたちに知ってほしいことがあります。

- ・ 自分の体は自分が食べたものでできあがるということ
- ・ 食べることは簡単ではないということ

食べ物はみな命。人は食べ物という命を育て、命をいただき、自分の命をつなぎます。  
食べることを大切にしないのは、自分の命を大切にしていないのと同じです。  
命を大切に子どもに育つよう、家庭と給食が協力して食育をすすめていきましょう。

毎日の給食の写真を龍郷町のホームページに掲載しています。トップページから「小学校・中学校」のページに入り、給食センターの「きょうの給食」をご覧ください。給食の料理を家でも作ってみたいときはお問い合わせください。ホームページや献立表にもレシピを載せたいと思います。