

きゅうしょくだより 7月号

令和元年7月
宮城県立山元支援学校

《給食だよりは、先生やおうちの人とみなさんで読んでください。》

「きゅうしょくだより」が山元支援学校のホームページでも見られるようになりました。写真がカラーで掲載されておりますので、ぜひご覧ください！



いただきます！ 今月の給食を紹介します

7月5日「七夕献立」

うーめんと星形の麩で、天の川をイメージした「天の川うーめん汁」を出します。デザートにゼリーがつきます。

7月16日「なすとみょうがのみそしる」

夏野菜のなすとみょうがを味わう味噌汁です。みょうがのさわやかな味と香りを楽しみましょう。

7月19日「食育の日献立」

今月はタイの料理「ガパオライス」です。味の決め手はバジルペーストとオイスターソースです。ご飯に目玉焼きと鶏肉のそぼろをたっぷりのせて食べましょう。



ごちそうさま！ 先月の給食を紹介します



6月10日

ピラフ、牛乳、まっくろくろすけサラダ、イタリアントマトのスープ

「まっくろくろすけサラダってどんなサラダ!？」と何度も聞かれたメニューです。子ども達もわくわくドキドキの表情でした。

正体は、ひじきと黒すりごまとたっぷりのごぼうサラダです。



6月19日

ハニートースト、牛乳、ポークビーンズ、マカロニクリームスープ、オレンジ

6月の食育の日献立はアメリカの家庭料理「ポークビーンズ」でした。

少しだけ入れたチリパウダーが後味に残って、トマト煮とはひと味違った味わいです。

宮城県の健康課題について

6月に「データからみたみやぎの健康」「宮城県の健康課題」が宮城県のホームページで公開されました。

宮城県はメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合や脳血管疾患による死亡率が全国的にも高い状況にあり、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は9年連続全国ワースト3位以内となっています。

メタボ該当者・予備群の割合 H28年度（直近値）の割合

ワースト1位	沖縄県	32.90%
ワースト2位	福島県	29.83%
ワースト3位	宮城県	29.82%

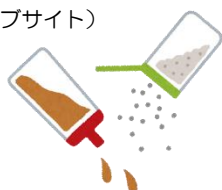
（引用：宮城県の健康課題 宮城県公式ウェブサイト）



生活習慣の課題としては、塩分摂取量が多いことや、歩数が少ないことがあげられています。

減塩に挑戦しよう！

■おいしく減塩するコツ



薬味や香辛料を効かせる

わさびやショウガ、コショウや唐辛子、山椒、カレー粉などの薬味や香辛料を用いると、味にメリハリがつきます。



酸味を効かせる

レモンやゆず、酢などを利用して酸味を効かせると、塩分控えめでもおいしく食べることができます。



食材本来の味を楽しむ

旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで、うす味でも素材本来の味を楽しめます。



塩分の使い方にメリハリをつける

しっかり味付けしたものは1品にして、そのほかの料理にはできるだけ塩分を使わないようにします。



汁物は具沢山に

みそ汁やスープなどは野菜など具を多くすると、汁の量が控えられて減塩になります。



減塩しょうゆ・減塩みそを使う

塩分の少ない調味料を用いることで、より手軽に減塩できます。



夏場に起きやすい

食中毒に注意！



夏場は細菌性の食中毒が発生しやすくなります。予防のためには食事や調理前には**しっかり手を洗う**、調理時には**食品を十分に加熱する**など日頃から気をつけるようにしましょう。また、においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用する時には注意してください。

～給食室での取り組み～

給食室では、児童生徒が食堂に来る前に牛乳や食缶を配置しておりましたが、7月から牛乳、冷たいおかず（和え物やサラダなど）、デザートを各学部、学級で配膳直前に冷蔵庫から出していただくようになりました。（ご協力ありがとうございます！）温かい料理につきましても、引き続きできあがり時間を可能な限り喫食時間に近づけ、より安全安心な給食づくりに取り組んで参ります。