

～食育だより～

4月 おいしいね！

令和6年4月号
上尾市立東中学校

新年度の学校生活がスタートしました。
環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べて登校するようにしましょう。



進級・入学

おめでとうございます

中学生に必要な栄養素や食事の量を知りましょう

給食は、成長期に必要な栄養素が摂れるように、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせで、いろいろな食品を使い献立を作成しています。中学生に必要な食事の量を知り、一食一食を大切に食べていきましょう。

上尾市の中学校給食

中学校の給食は、小学校と比べて、量も品数も増えています。1年生は、量の多さに驚く人もいるかもしれませんが、体が大きくなり、活動量が増えると、食べられるようになります。

今は、将来にわたる健康な体を作るために、しっかり食べていくことが大切です。

1食分の給食は共同調理場(セントラル)と学校の給食室(サテライト)で作られています。



共同調理場(ごはん・主菜)



トラックで配送



1食分の給食の量

ごはんは、大きい方のお椀にしっかり上まで、汁物も7分目まで入れましょう。体をつくるための栄養素をたくさん摂らなくてはならない時期なので、主菜の肉や魚は、大人よりも多い量です。

給食は、クラス分をしっかりと配り切り、一人分の正しい分量を確認し、食べられるようにしましょう。



牛乳工場から



パン工場から



1食分の給食の出来上がりです。



学校の給食室(副菜・汁物・デザート)





給食は、10日(水)から始まります。



上尾市の中学校給食は、セントラル&サテライト方式により実施されています。この方式による学校給食は、全国的にも珍しく上尾市のみで実施されています。

(給食で使用する食材)

○米

埼玉県産彩のかがやき

○パン類の粉

埼玉県産小麦(さとのそら・1等粉)

国内産(主に北海道・超強力小麦粉)

輸入小麦(強力粉・1等粉)

○地粉うどんの粉

埼玉県産小麦(さとのそら・1等粉)

○米粉(米粉入りパン用)

埼玉県産彩のかがやき使用

○その他の食材や調味料類

使用食材は、**国内産を原則**として選んで使用しています。そして、原材料の配合や産地、その他の必要と思われる事項が明記された書類で、食材の**安全・安心**を確認しています。

11月は、上尾市産の新米を使用する予定です。



(メンバー)

セントラル(共同調理場)⇒共同調理場の調理員

サテライト(各学校の給食室)⇒東中学校の給食室の調理員

栄養教諭(大野里香)

栄養バランスのよい献立を作り、安全においしく食べてもらえるように、力を合わせて給食づくりをしていきます。



豚肉には、糖質の分解を助けるビタミンB₁が豊富に含まれています。ビタミンB₁は、パンやごはんの糖質の分解を助け、エネルギーに変える過程で重要な働きをします。



こんがりポーク 《4月15日(月)》

(材料名)	(一人分量)
豚肉赤身・一口カツ用	30g……2個
食塩	0.15g
白こしょう	0.01g
マヨネーズ	13g
ドライパン粉	14g
コーンフレーク(プレーン)	4g
粉チーズ	4g

(下処理)

コーンフレークは粗くつぶし、パン粉、粉チーズと合わせておく。

(作り方)

- ① 豚肉に食塩、白こしょう、マヨネーズで下味をつけます。
- ② ①の豚肉に、コーンフレーク、パン粉、粉チーズを合わせておいたものを衣としてつけて、オーブンで焼きます。