

給食だより 10月号

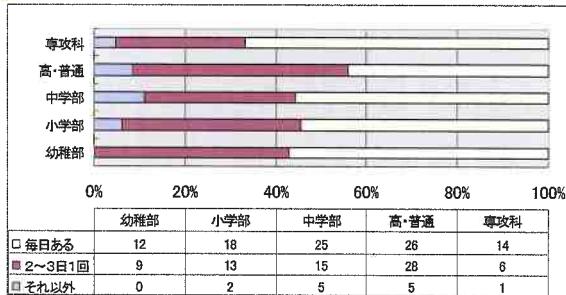


平成22年10月19日(火) NO. 6
東京都立葛飾ろう学校
校長 根本 友己

秋が深まっています。収穫の時、そして、冬に向かって蓄えの時です。給食も秋が旬の食材や、秋色いっぱいの献立がたくさん登場しています。

平成22年度 食生活実態調査報告

Q: いつも 排便は ありますか?

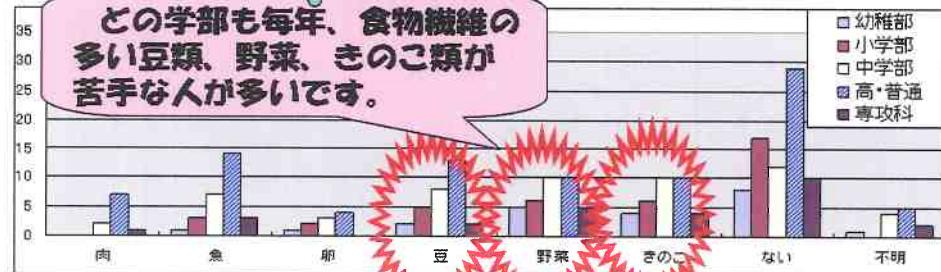


毎日排便する人は半分だけ

結果を見ると「毎日排便がある人」は全体で約50%、「2~3日に1回の人」が約40%、「それ以外の人」は約10%で、良くない結果となりました。どの学部も苦手な食べ物の調査結果が「豆類、きのこ類、野菜」となり、食物繊維の多い食物ばかりであることが関係していると思います。また、高等部は「毎日排便がある人」の割合が一番少なく、一日3食どの食事においても野菜の摂り方が少ないことや、給食でも野菜を多く残している現状と大いに関係があると思います。毎日を健康に過ごすためにも、自分の体のことを考えた食生活が送れるように心がけましょう。

Q: 苦手な食べ物は何ですか?

どの学部も毎年、食物繊維が多い豆類、野菜、きのこ類が苦手な人が多いです。



食物繊維はすぐれもの

食物繊維の摂取が多い人は、大腸がんにかかる率が少ないことは知られていますが、糖尿病の発症率も低いそうです。それは、食物繊維が食品中の栄養素が消化・吸収されるのを遅らせ、血糖値やコレステロールが上がりにくくなるためです。その他、食物繊維をたくさん摂ると、むし歯や歯石症、高血圧の予防、有害物質の排泄促進などの効果があります。一日の目安は20gです。毎食工夫して食べましょう。

郷土料理を知ろう

郷土料理紹介 第5回
は10月25日東京都の島料理です。前回は新島の

「とびうおのたたき汁」を出しましたが、今回は「ムロアジと明日葉のだんご汁」を出します。ムロアジは、東京都でとれる魚の第2位です。1位は金目鰯です。明日葉は「今日摘んでも明日にはもう新しい芽が伸びてくる」とから明日葉という名前が付きました。豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維を含んでいる生命力のある植物です。また、滋養強壮などの民間薬として古くから使われている野菜です。味わっていただきましょう。

< むろあじだんごと明日葉の汁 4人分 >

むろ鰯ミンチ 200g
澱粉 12g(大さじ・小さじ各1)
A ヨネーズ 20g(大さじ2弱)
塩 少々
こしょう 少々
にんじん 75g 短冊切り
しめじ 75g ほぐす
明日葉 80g 2cm切り
みそ 48g(大さじ2・1/2)
みりん 小さじ2 強
水 600cc(3カップ)

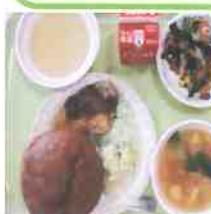


作り方

- 鰯のミンチにAを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 野菜をそれぞれ切る。
- 鍋に水を入れ火にかける。湯が煮立ってきたら①をスプーンで梅干し大にしくって加える。
- だんごに火が通ったら野菜を入れる。味噌とみりんで調味する。

★★★おたのしみきゅうしょく★★★ 高等部普通科・専攻科献立作成企画

9月13日は、高等部3年A組の皆さんがあげたお楽しみ献立でした。クラスからのメッセージは「いろいろな国の料理ですが残さず食べてください。」でした。メニューは、フィッシュバーガー、海藻サラダ「ポテサラダ」付き、スペイスープ、リンゴゼリーでした。



第一希望の、デザートは杏仁豆腐でしたが、いろいろな国の料理になることから、ゼリーに変えてもらいました。揚げ物とカロリーの低い副菜の組み合わせがとてもよい献立でした。



2クラスともパンの献立でした
パンが好きなのかな?

9月21日は、高等部3年B組の皆さんがあげたお楽しみ献立でした。クラスからのメッセージは、「皆さんが好みそうな食べ物を考えました。たくさんおかわりしてください。」でした。メニューは、ココアパン、ミニシーフードグラタン、ミネストローネスープ、ポテトサラダ、アセロラゼリーでした。

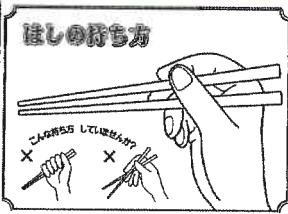
カロリーが高かったので、グラタンをミニサイズに変えてもらいました。そして、鉄分が不足していたので、アサリを入れて補いました。洋食でまとめられた子ども達に人気のある組み合わせでした。



給食だより 10月号 うう

9月14日 小学部2年「はしを じょうずに つかおう」の
食育授業を行い、大豆をつまむゲームをしました。

良くないはしの使い方（きらいぱし）も学びました。

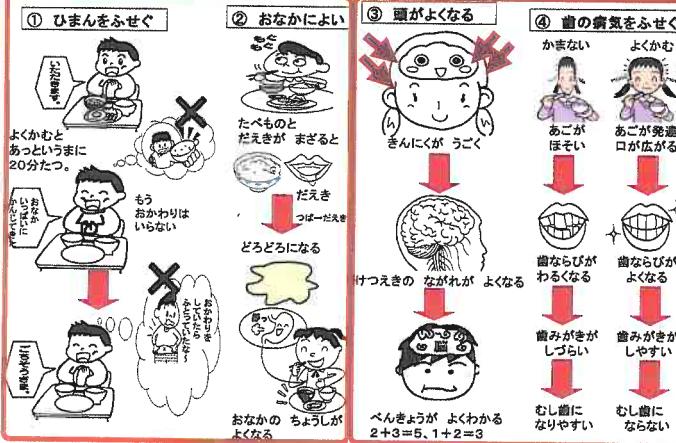


はしの正しい使い方を伝えていく機会が少なくなっているため、それらを伝え、楽しい豆つまみゲームも取り入れた授業



を行いました。今は上手に使えない人でも、毎日、毎食、意識して上手になります。焦らないで根気よく直していきましょう。

9月15日 小学部3年1組「よく かんで たべよう」の食育授業を行いました。せんべいを使い、20回噛む練習をしました。



かむことの良さを伝えた後で、せんべいを使って20回噛む練習をしました。よく噛まない食事の仕方は、いろいろな弊害があります。子ども達が病気にならないよう、根気よく伝えていきたいです。

やさいをたべよう (本校職員のメニュー紹介)

本校の食生活実態調査結果から、どの学年も野菜を苦手とする児童・生徒が多く見られました。そこで、子どもたちの野菜に対する「意識改革」をねらい、本校職員の野菜に関する記事を掲載しています。御家庭、学園内において、野菜に関する話題が増えることを願っています。レシピを紹介した先生が次の先生を指名することにしてあります。今回紹介してくださる31人目の先生は小学部 高橋先生です。次回は猪狩先生です。

材料と下準備 (やく2人前)



①レタス 1枚
(はがして水あらいする。
水を切ったらお皿に重ねて
壁りつける。)

②ひき肉 300g

③たまねぎ 1/2個

④しいたけ 4~5個

⑤にんじん 1/2本

⑥たけのこ 1/4本

⑦ピーマン 2~3個

さいのめに
切る。

<味付け 材料・調味料>
さけ 酒 少々
すりおろししょうが 少々
しょうゆ 適量
こしょう 少々
さとう 少々
ごま油 適量

<作応>

- ①肉から順に炒めていく。
②全体に火が通ったら調味料で味をつける。
③味が整ったらレタスとは別のお皿も盛る。

<食べ方>

- ①レタスに包むように、肉野菜炒めをのせて食べる。
②大きいレタスの葉は一口サイズで食べられる大きさにちぎるといいですよ。



レタスのシャキシャキ感と、肉汁たっぷりの肉野菜がおいしくて、子どもの頃から食べていた大好物の一つです。

お肉をたっぷり包んで、一口で食べるのが粹です！

野菜の苦手な僕の奥さんも、おいしそうに食べてくれます。

次回は、猪狩先生が紹介をします。超かわいい息子さんとダンティーな旦那さんに、毎日愛を込めて作る愛妻料理をお楽しみに！



少年でした。
野球