

ボナペティ

Bon appetit



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

朝型生活を心掛けよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜更かしをしていませんか？テストで勉強の成果を発揮するために、朝型生活を習慣づけましょう。

カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、飲みすぎには気をつけましょう。睡眠不足は健康に悪い影響をおよぼします。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。



みんなで駅伝部を応援しましょう！

1月21日(日)に岡崎市民駅伝競走大会が実施されます。矢作北中学校の駅伝部も参加しますので、ぜひ応援に行きましょう。

運動する人は筋肉量の増加や大量の発汗による鉄不足から、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。中学生が1日にとりたい鉄の量は男子10mg、月経のある女子は12mgです。食育だよりでは、名城大学女子駅伝部で食べられている鉄分たっぷりレシピを紹介するので、鉄不足が心配な人は試してみてください。他にも多数のレシピをご紹介いただいたので、レシピを知りたい人は下記のQRコードからクラス名と氏名をお知らせください。レシピをお渡しします。

鉄サラダ

【材料(4人分)】

- ・小松菜…240g
- ・あさり水煮…40g
- ・乾燥ひじき…6g

- A
- 上白糖…大さじ 1/2
 - しょうゆ…小さじ 2/3
 - 水…20mL

- B
- しょうゆ…大さじ 1/2
 - 酢…大さじ 1
 - 上白糖…大さじ 1
 - ごま油…小さじ 1/2

【作り方】

- ① ひじきは水で戻してざるにあけ、鍋でAと一緒に水気が無くなるまで煮る。
- ② 小松菜は茎と葉を分けてゆでて水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ③ あさりは汁を切り①、②と合わせ、よく混ぜたBで和える。

(1人当たりの栄養価)

エネルギー 43kcal たんぱく質 3.4g カルシウム 120mg 鉄 4.4mg
食塩相当量 0.6g



ご意見・ご感想
質問はこちらへ



裏面あり

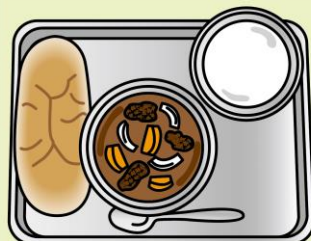
1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



岡崎市の学校給食は、昭和26（1951）年2月にそれぞれの小学校で作る形で始まり
ました。その後、昭和46年（1971）年4月に給食センター方式で中学校給食が開始さ
れ、小中学校で給食が食べられるようになりました。昭和53年（1978）年には小学校
も給食センターで作るようになり、現在の形になりました。



昭和 25 年ごろの給食

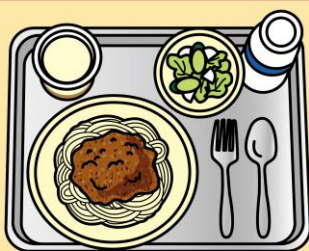


当時の主食は毎
日パンでした。牛
乳ではなく脱脂粉
乳のミルクが付い
ていました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー



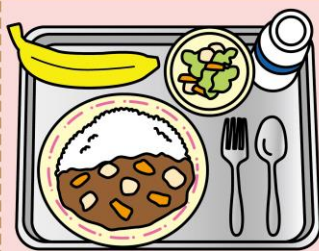
昭和 40 年代ごろの給食



パンの種類が増
え、めん類も提供さ
れるようになりました。
脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替
わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食



昭和54年に米飯
が導入され、献立
の内容も豊かにな
っていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

愛知県のご当地給食紹介

愛知県では各市町村で特色のある給食を実施しています。愛知県学校給食会が発行しているあいち給食
だよりから、その一部を紹介します。



名古屋市では、きしめんや
天むすなどの「なごやめし」を
給食用にアレンジして提供し
ています。小学校は学校で給
食を作る自校方式、中学校は
弁当が注文制のスクールラン
チが選べます。



西尾市の給食には、特産物で
ある抹茶のもとになる「てん
茶」を使った料理がたくさんあ
ります。ごはんにてん茶を混ぜ
たてん茶めしや抹茶ゼリーな
ど、お茶の香りを楽しめる献立
が親しまれています。



農業が盛んな豊橋市では
地元でとれた野菜をたっぷり
使った給食を実施してい
ます。YouTube チャンネル
「とよはし学校給食チャン
ネル」では学校給食に関する
動画を公開しています。