

進級・入学おめでとうございます。新たな気持ちで迎えた4月。いよいよ新学期のスタートですね！

中学生はライフステージで「思春期(12歳～17歳)」にあたります。第二次性徴の時期であり、必要なエネルギー量が最も高い時期です。バランスよい食事を規則正しくとることが大切です。また、家庭や学校以外の場で、自ら選んで食事をする機会も増えるため、正しい食の知識と実行できる力を身につけることも必要となります。

将来の夢に向かって体をつくっていく大事な時期です。安心・安全でおいしい給食や食の指導を通して、子どもたちの健やかな心や体づくりを応援していきます！

栄養士です。
「おいしい・楽しい・大好き」
そんな給食を作っていきます。
よろしくお願いします！

「夢」を叶えるための 体づくり

思春期の 食生活のポイント



- ☆朝食をしっかり食べよう
- ☆十分な睡眠と3回の食事をバランスよくとり、規則正しい生活リズムをつくろう
- ☆マナーを守って、一緒に食事をする家族や友だちと楽しく食べよう
- ☆健康や食生活の関係を理解し、栄養が偏らないようにしよう
- ☆食事づくりや食事の準備をすすんでしよう
- ☆食べ物を大切にし、食べ残しを減らそう
- ☆将来に備えて、簡単な調理法や食の安全について学ぼう
- ☆噛むことの大切さを理解し、歯を健康に保とう



佐倉の先覚者「津田 仙」を知ろう！



1837～1908
明治41年4月24日没

私たちが毎日食べている野菜。これらの野菜は、明治以降日本に入ってきた外国原産のものがほとんどで、この西洋野菜を日本に広めた人物が、旧佐倉藩出身の津田仙です。

津田仙が活躍した明治時代初期の日本は、寿命が短く、病気で亡くなる人がたくさんいたため、日本人の健康を考え食生活を豊かにしようと近代農業の発展に力を尽くしました。津田仙の活動は、日本に西洋野菜を広めた功績とともに、日本の食生活の改善に大きく寄与しました。

市内の小・中学校では、津田仙の命日 4月24日に合わせて「津田仙献立」を毎年実施しています。子どもたちがこの功績を知り、今の豊かな食生活は郷土の先覚者のおかげであると理解することで、感謝の気持ちや郷土に対する誇りを育むことを期待しています。



毎月24日は「津田仙野菜の日」♪

4月以外でも、毎月津田仙の月命日の24日に合わせて「津田仙野菜の日」を実施し、周知啓発していきます。



昨年度の津田仙献立

～佐倉市学校栄養士会より～

☆体がよろこぶ♪「朝ベジ」☆

朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でより良く働いてくれたり、排便をうながしてくれたりします。しかし、何かと忙しい朝、野菜を食べられていなかったりしませんか？ 佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう」略して「朝ベジ」を推進しています。

今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べてみましょう。ミニトマトやきゅうりをプラスする、またピザトーストにちよっと野菜をのせてみるのでもOKです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりしてより栄養バランスのよい朝食にしていきましょう。献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していきますのでお楽しみに！

このアイコンが
目印★



朝ベジしよう！

さあ、みんなで「朝ベジ」しよう！



佐倉市学校栄養士会～
給食レシピで朝ベジ♪

ジュリエンスープ

4/19(金)の
献立で登場します。



野菜が細切り(ジュリエンス)
だから火の通りが早い！

<材料4人分>

- ・ベーコン(せん切り)……1パック
- ・人参(せん切り)……1/3本
- ・玉ねぎ(薄くスライス)……1/2個
- ・セロリ(薄切り)……1/5本
- ・キャベツ(せん切り)……4枚
- ・粉パセリ……少々

- ・粉末コンソメ……大さじ1/2
- ・しょうゆ……小さじ1
- ・塩……小さじ1/4
- ・白こしょう……少々
- ・白ワイン……少々
- ・水……400ml

<作り方>

- ①水にベーコン、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツを入れて煮る。
- ②野菜がやわらかくなってきたら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ③仕上げにパセリを散らす。

ジュリエンスとは？

フランス語で「細切り」を意味します。
女性の髪のように細く切るのがポイントです。