

進級・入学おめでとうございます。期待に胸をふくらませ、新学期がスタートしました！
中学生は、将来の夢に向かって体をつくっていく大事な時期です。そのため、必要なエネルギー量がライフステージの中でも最も高い時期になります。1年生のみなさんにとっては、小学校の給食より量が増えて驚く人もいるかもしれませんね。みなさんの成長や健康に必要な食事の量なので、完食できるように食べる力をつけていきましょう！

根郷中2年目にひいます
栄養士の高田です。
[おいしい・楽しい・大好き♡]
そんな給食を作っていきます。
よろしくお願ひいたします！



中学生が心掛けたい 食生活のポイント

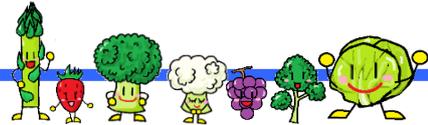
「食べる力」は「生きる力」！
「夢」を叶えるための
体づくりをしよう！



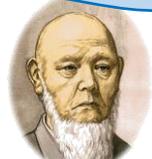
- ☆朝食をしっかり食べよう
- ☆十分な睡眠と3回の食事をバランスよくとり、規則正しい生活リズムをつくろう
- ☆マナーを守って、一緒に食事をする家族や友だちと楽しく食べよう
- ☆健康や食生活の関係を理解し、栄養が偏らないようにしよう
- ☆食事づくりや食事の準備をすすんでしよう
- ☆食べ物を大切に、食べ残しを減らそう
- ☆将来に備えて、簡単な調理法や食の安全について学ぼう
- ☆噛むことの大切さを理解し、歯を健康に保とう



津田仙献立



佐倉にゆかりのある人物の紹介



津田仙
(1837年～1908年)

津田仙は、旧佐倉藩出身で、明治時代に西洋野菜を日本に広めた人物です。
外国人向けホテルで働いていた津田仙は、輸入が主流だった西洋野菜を、日本でも栽培できないかと考え、野菜の栽培に取り組みました。その結果、当時として大変珍しい、アスパラガスやいちごの栽培に成功しました。その他ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ワイン用のぶどうなどの栽培にも力を注ぎました。
その功績をたたえ、佐倉市内の小中学校では、津田仙の命日である4月24日に西洋野菜を使用した給食を提供しています。

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。



～佐倉市学校栄養士会より～

☆体がよろこぶ♪「朝ベジ」☆

このアイコンが
目印★

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(パジャブル)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ょっと野菜をのせてみるのも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！



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♪

ツナマヨコーントースト

4/28(月)の
献立で登場します。



<材料4人分>

- ・食パン(4～6枚切り)……………4枚
 - ・ツナ油漬(軽く油を切る)………1缶
 - ・ホールコーン缶(汁を切る)………大さじ4
 - ・玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個
- A
- ・マヨネーズ……………大さじ3
 - ・米酢……………大さじ1と1/2
 - ・きび砂糖……………大さじ1と1/3
 - ・ブラックペッパー………少々
 - ・ピザ用チーズ……………大さじ5

<作り方>

- ①Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ②ツナ、コーン、玉ねぎと①を混ぜる。
- ③食パンに②の具を乗せ、上からチーズを乗せ、トースターで焼き目がつくまで焼く。(5～8分程度)

前日に、玉ねぎをみじん切りにしておくと楽です。Aの調味料に、カレー粉を加えてアレンジしてもおいしいですよ！