



☆ 免疫力を高める食事のポイント ☆

師走に入り、忙しい毎日を送っている方も多いのではないのでしょうか。
一年の疲れが出ると同時に、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行する季節でもあります。
日々の食事でも免疫力アップを心がけ、健やかに年末年始を迎えたいですね。

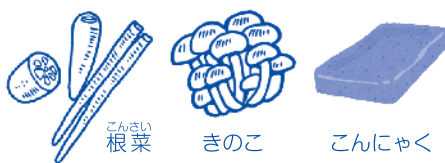
良質のたんぱく質を



たんぱく質は、体を温め抵抗力を高めます。種類の違ったたんぱく質を組み合わせるとりましょう。

腸内細菌に注目

食物せんいを多く含む食品



発酵食品



腸内環境を整えることで、免疫力アップにつながります。

ビタミン界のエース!?



ビタミンA・C・Eは、強い抗酸化作用で体を守ります。ビタミンのエース(ACE)と見るとよいでしょう。

★ 「食品ロス」について考えてみませんか? ★

9月から12月にかけて、中学校で「食品ロス」を題材にした食に関する指導を行いました。
これまでの自分自身の食べ方を振り返り、給食センターの環境保全への取り組みについて動画で学習した後、よりよい食生活のためにできることについて意見を出し合いました。
冬休み、ご家庭でも食べ物の大切さについて話題にしてみてくださいと幸いです。



中学生のみなさんが考えました! 食品ロスを減らすためにできること

期限表示を確認する 野菜や果物の皮などをスムージーにする 必要分だけ購入して食べ切る



※他にも、「自分に合った量を食べる」「作りすぎた分は冷凍保存する」など、たくさんの意見が出ていました。

給食センターも環境のために 取り組んでいます!

1. 廃棄部分を少なくする
2. 環境にやさしい食材を使う
3. フードバンクを活用する
4. 地産地消を推進する



給食レシピ紹介

【材料】(小学生4人分)

・木綿豆腐	約一丁 (350 g)
・豚ひき肉	65 g
・大豆ミート(ミンチ)	12 g
・にんじん	60 g
・水煮たけのこ	40 g
・ねぎ	20 g
・にら	20 g
・干し椎茸	1枚
・サラダ油	小さじ1
・おろし生姜	小さじ1/2
・おろしにんにく	小さじ1/5
・トウバンジャン	少々

～マーボー豆腐～

【調味料】

・中華スープの素	大さじ1/2
・濃口醤油	大さじ1
・上白糖	小さじ2
・みりん	小さじ2/3
・みそ	大さじ2/3
・テンメンジャン	大さじ1/2
・片栗粉 (同量の水で溶く)	大さじ1と1/3
・ごま油	小さじ3/4



大豆ミート※入りで環境にもやさしい!

※大豆を加工し、お肉のような食感にしたものです。
大豆はお肉に比べて温室効果ガスの排出量が少ない
ことから、環境への負荷も少ないとされています。

【作り方】

- ① 豆腐は大きめのさいの目切り、にんじんと水煮たけのこ、干し椎茸は千切り、ねぎは粗みじん、にらは2cm長さに切る。大豆ミートは水洗いし、戻しておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、おろし生姜・おろしにんにく・トウバンジャンを炒める。香りが出たら豚ひき肉を炒め、大豆ミートを加える。
- ③ にんじん、水煮たけのこ、干し椎茸を加え、さらに炒める。
- ④ ③に水を適宜加え、Aの合わせ調味料を加えて混ぜ合わせたら、豆腐を入れて煮込む。
- ⑤ ねぎとにらを加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れてでき上がり!

☆ 1/24～1/30 全国学校給食週間です ☆

学校給食は、児童生徒のみなさんが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解と関心を深めるための一週間です。

多賀城市の学校給食週間は、今年度も卒業学年の小学6年生と中学3年生からの「リクエスト給食」を実施する予定です。

小学校東部コースは1月23日から29日、小学校西部コースは1月26日から30日、中学校コースは1月19日から23日を予定しています。予定献立表にもご注目ください!

【リクエスト給食の例】

- ・わかめごはん
- ・メロンパン
- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・スパゲティミートソース
- ・カレー
- ・フルーツポンチ など

学校給食センターからのお知らせ

お知らせ

1 多賀城市ホームページについて

献立表や食育だより、給食の調理動画を多賀城市ホームページで公開しています。下記の二次元コードよりご覧ください。

献立表・食育だより



「給食ができるまで」



みやぎの食育クエスト



お知らせ

2 宮城県「みやぎの食育クエスト」のご紹介

「みやぎの食育クエスト～健全なショクイック王国を取り戻せ!～」は、宮城県が制作した食育インタラクティブ動画です。クイズに答えながら、ぜひご家族でお楽しみください。

どうぞよいお年をお迎えください

ドリー・ムランチ多賀城
多賀城市学校給食センター