

給食だより 10月号

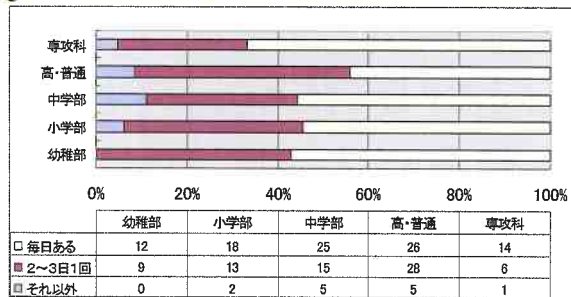


平成22年10月19日(火) NO. 6
東京都立葛飾ろう学校
校長 根本 友己

秋が深まってきました。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

べ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、食物繊維の多い豆類、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、むし歯や胆石症、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回目は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位は金目鯛です。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」ことから明日葉という名前が付けました。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草です。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>

- むろあじミンチ 200g
- A 澱粉 12g(大さじ・小さじ各1)
- マヨネーズ 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)



むろあじ漁

<作り方>

- ① 鱈のミンチにAを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 野菜をそれぞれ切る。
- ③ 鍋に水を入れ火にかける。湯が沸立ってきたら①をスプーンで梅干し大にすくって加える。
- ④ 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。

★★★おたのしみきょうしゅく★★★

高等部普通科・専攻科献立作成企画

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13日は、高等部3年A組の皆さんが考え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、ポテトサラダ、スパイススープ、リンゴゼリーでした。

9月21日は、高等部3年B組の皆さんが考え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。



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。



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、あさり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。

