



◎ 給食、過去・現在・未来

私は、この4月から、人事異動により富岡市学校給食センターに参りました。

私たちの給食の思い出といえば、脱脂粉乳がまずかったというのがまず、思い浮かびます。これは、私たち世代の共通認識だと思います。とにかく飲むのが辛かったこと、それを当時の担任の先生に、半強制的に飲まされたというのが、今となっては良き思い出となっています。あの時の先生はご健在でしょうか。

あれから40数年。脱脂粉乳は牛乳に変わり、おかずも格段においしくなりました。そうそう、当時はなかったご飯もあります。そして、学校給食センターも建て替えられ、衛生管理の行き届いた近代的な施設で安全・安心な給食が毎日作られています。子どもたちには、この給食を残さず食べてほしいというのが、私たち学校給食センターに携わる職員の共通の願いです。

飽食の時代といわれ、お金さえ出せば世界中の食材が何でも手に入る時代になりましたが、世界には食べたくとも食べられない子どもたちもたくさん存在しています。お腹いっぱい食べられる幸せ、食材から調理、運搬と多くの人たちの努力により給食が成り立っていることに感謝し、味わって食べてほしいと思います。(橋)

※ ご不明な点は、富岡共同調理場(62-1504)へご連絡ください。

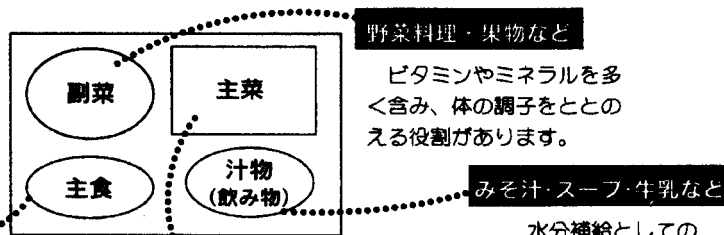


新学期からはやくも一ヶ月が過ぎ、あたらしい学年にもなれてきたことでしょう。

5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れのでやすい時です。栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。

献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



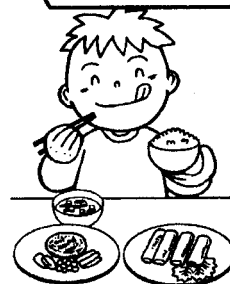
ごはん・パン・めんなど
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

魚介料理・肉料理・卵料理など
おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。



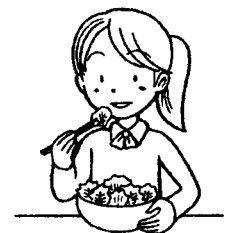
- 献立の立て方**
- ①まず主食を決める
 - ②主食に合う主菜を決める
 - ③副菜や汁物を決める

栄養の偏りに要注意!



毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりととりましょう。



ワンディッシュでもOK!

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。

