

# 給食だより

NO.2 (通算18号) 2011/2/4

千葉県立東金高等学校定時制 給食部発行給食だより



## アイディア弁当選手権

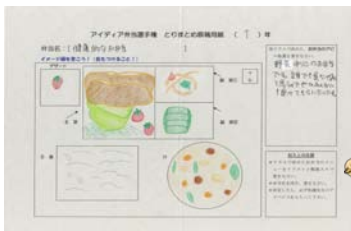
全国学校給食週間(1月24日~30日)の一環として、本校で「学年別アイディア弁当選手権2010」が開催されました。今年のテーマは「千産千消!!」「地産地消」とは、地域(千葉県)で採れた食材を地域(千葉県)で消費しよう、という意味です。以下、生徒と職員によるアイディアあふれる弁当をご紹介します。

### グットバランス賞!

1年: 健康的なお弁当

- ・わかめご飯
- ・豚のしょうが焼き
- ・スパゲティーサラダ
- ・小松菜のおひたし
- ・のっぺい汁
- ・イチゴ

☆先生からのコメント☆  
初めての選手権大変だったと思いますが、残菜も少なくよく食べていました。



### アイデア賞!

2年: 千産千消健康弁当

- ・ご飯
- ・れんこんのはさみ揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・きんぴらごぼう
- ・豚汁
- ・ミルクプリン

☆先生からのコメント☆  
長南産のれんこんを使ったはさみ揚げ、大変良かったです。

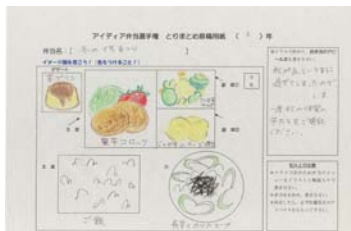


### インパクト賞!

3年: 冬のイモ祭り!

- ・ご飯
- ・里芋コロッケ
- ・さつま芋サラダ
- ・じゃが芋のチーズ焼き
- ・長芋とりのりのスープ
- ・さつま芋プリン

☆先生からのコメント☆  
ボリュームがあり、食べ応えがありました。芋類への着眼点が素晴らしいです。



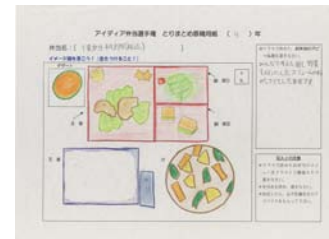
### グットテイスト賞!

4年: 千葉弁当498円(税込)

- ・ご飯
- ・鶏のから揚げ
- ・人参のグラッセ
- ・お浸し
- ・かぼちゃの甘煮
- ・けんちん汁
- ・ちはなちゃんゼリー



☆先生からのコメント☆  
星人参のグラッセと人参ゼリー、千葉県産の人参にこだわった所が良かったです。



### ベストネーミング賞!

職員: 職員戦隊バンバンジャー!

- ・ジャージャー麺
- ・バンバンジーサラダ
- ・杏仁豆腐
- ・ミルクケーキ



☆先生からのコメント☆  
麺料理へのこだわり。サラダとの相性もばっちりでした。



### 総評

今回のテーマは、「千産千消!」。身近に感じている食材もいざ、お弁当の食材となると「旬」の食材だろうか? 「彩り・栄養バランス・見た目・味・ボリュームは?」と考えてみると大変だったと思います。お弁当のふたを開けてみると、どの学年もアイディアに富み、この1週間給食時間がとても楽しみだったように思います。ただ、1つ残念だったのが、千葉県は銚子漁港、勝浦漁港など漁業も盛んですが、今回の学年からも魚介類を使った献立がなかったことです。是非とも、これを機会に千葉県の「旬」の食材にふれていって欲しいと思います。



### かぜ 風邪に負けない食生活

栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲労などが重なるとウイルスへの抵抗力が低下し、風邪をひきやすくなります。風邪の予防や治療にはしっかりと、バランス良く栄養をとることが大切です。

#### かぜをひいた時の食べ方

<p><b>ひきはしめ</b> 体を温めることが大事なので、栄養バランスのよい温かい、蒸かしたおかず、お粥や味噌汁、お湯でゆでた野菜を入れたものなどで体を温め、くっつきと休みましょう。</p>	<p><b>せきが出る時</b> 口当たりの柔らかいものや、刺激物を避け、ゼラチンでかためた料理や蒸わん煎し、豆腐料理など、のどごしのよいものにします。</p>	<p><b>鼻が出る時</b> せきが出る時と同じように、飲み込みやすい、ポタージュや雑炊、煮込みうどんなどにします。</p>	<p><b>熱がある時</b> 水分を多くとるようにします。緑豆湯やプリン、アイスクリーム、果汁などが、とりやすいでしょう。</p>	<p><b>のどが痛い時</b> なめらかなどごしのやさしいものにします。わさびやからし、カレー粉、こしょうなどの調味料はひかえます。</p>	<p>主食</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p> <p>汁物</p>
--	--	---	--	---	---

**予防に必要な栄養素**

<p><b>たんぱく質</b> 体力が低下しているウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆類などを食べて健康な体をつくり、抵抗力を高めます。</p>	<p><b>ビタミンC</b> 不足すると、免疫力が低下しかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に溶れ出すので、冬の定番果物であるかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすめです。</p>
<p><b>ビタミンA</b> 不足すると、鼻、のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうろくそうやにんじん、かぼちゃなど黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p><b>ミネラル</b> カルシウム・鉄・亜鉛など人体の機能調整や維持に欠かせない栄養素です。牛乳、かき、アーモンド、海藻などに多く含まれています。</p>