

5月の給食目標 気持ちの良い挨拶をしよう

令和7年4月30日 美園中学校 市川

給食だより

美園中の給食・食育を紹介します！

早いもので、新年度から1ヶ月が経とうとしています。最初は緊張していた1年生も「先生、給食が足りません!!」と言ってくれるくらいもりもりと食べ、中学生生活に慣れてきたようです。今月の給食だよりでは、本校の給食・食育について紹介します。

「めしあがしター」

市川から給食時間に伝えている食育の放送です。その日の給食のテーマや食材の栄養素、調理員さんの苦労した所、行事食のいわれ、部活動やテスト期間中の食事のアドバイスなど、内容は様々です。給食は、1年間で175回。ただ、食べるだけではもったいない！食育の大切な時間として、毎日コツコツ積み重ねています。

忙しい中学生でも、自分の体のために、バランスの良い食事の大切さが意識できるような話を心がけています。ぜひ、どんな話だったかご家庭でも聞いてみてください。

めしあがしター 4月 No.3

4月の給食目標 衛生的な準備と片付けをしよう。



4月22日(火)	岩槻区こしひかり	今日は、地元さいたま市岩槻区のお米を味わいましょう。
	牛乳	さいたま市岩槻区、皆さんの知っている場所というところ、しらこぼと水上公園の手前辺りでは、お米を栽培している方がいらっしゃいます。
	生揚げの味噌煮	美園中では、その方や西区荒川の手前辺りのお米農家の方からお米を買って、麦などを混ぜないで提供する日があります。今日の岩槻米の品種は「こしひかり」。こしひかりは甘味が強く、つやが良いのが特徴です。日本全国で作られていて、全国で一番作付けされているのだそうです。だからこしひかりは「お米の王様」と呼ばれているのだそう。今日はさいたま市のお米の王様をよく味わいましょう。
	おかか和え	
	ネーブルオレンジ	

食育の日：先生の好きな献立（給食）

今年度、毎月19日の「食育の日」は、「先生の好きな給食」を紹介していきます。インタビュー内容は、「中学生の頃の部活や好きな教科は？」「青春エピソードを教えてください」等、給食委員会の生徒で内容を練り、放送をお送りします。お楽しみに☆



「食」で季節・行事を楽しもう

「季節」と「食」は密接に結びついています。年中行事だけでなく、進級や部活動の試合、合唱祭などの学校行事を給食でも楽しめるように献立を考えています。また、防災給食を実施して防災の意識を高めたり、SDGs等時事のニュースに合わせた給食を実施して、社会への興味・関心が高まるような食育にも取り組んでいきます。

入学進級お祝い献立



合唱祭前の献立



「食」で地元を味わおう

さいたま市の中でも、美園中の周辺には農業を営む方が多くいらっしゃいます。中には、美園中の卒業生の方もいて、ご自分の作った食材を後輩に食べてもらえるのが楽しみと、目を細めて話してくださる方も…。そんな地元愛に溢れた方々の安心・安全の食材は、給食で使わなくてはもったいない！できるだけ取り入れ、子どもたちの地元愛の意識を高めるとともに、地域の農業の活性化にも貢献したいと考えます。



再掲

給食当番の週はマスクも忘れずに！忘れてしまうことが多いです。

【お知らせ】

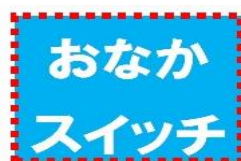
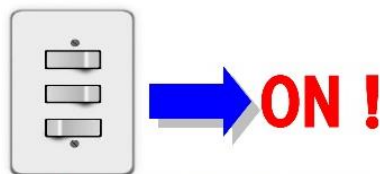
お箸（スプーン、フォークも）は学校で用意しますので、持参しなくて大丈夫です。



1日の始まりは朝ごはんから！！

朝ごはんは体と脳を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすために必要なエネルギーを生み出す大切な役割があります。また、朝ごはんを食べることで胃や腸が刺激され、排便を促す効果もあるため、朝ごはんを食べ、すっきりしてから登校するのが理想です。学習や部活動が本格的になるこの時期に、朝ごはんの大切さを見直してみましょう。

朝ごはんで3つスイッチ ON！



朝食にも使える！給食レシピを紹介します!!

呉汁（5人分）

【材料】野菜は処理後の重さ

鶏もも小間	50g
人参	50g→いちょう切り
大根	100g→いちょう切り
こんにやく	50g→色紙切り（下ゆでする）
かぼちゃ又はじゃがいも	80g→いちょう切り
油揚げ	20g
大豆水煮	100g
長ねぎ	40g
だし汁	600cc
白みそ	50g（大さじ3弱）

【作り方】

- ①人参、大根はだし汁を少量加えながら軽く炒めたら鶏肉も加え炒める。
- ②下ゆでしたこんにやくを加え炒め、だし汁を400cc入れる。
- ③大豆水煮はだし汁200ccとともにミキサーにかけておく。（ジューサーやブレンダーでもよい）
- ④油揚げ、ねぎ、③を入れ煮る。
- ⑤だし汁で溶いたみそを入れ、味を調整して仕上げる。

ゆで大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、呉汁は、呉を加えた具沢山のみそ汁です。栄養価が高く、昔から埼玉県の郷土料理として食べられてきています。



ポークビーンズ（5人分）

【材料】野菜は処理後の重さ

豚小間	80g
人参	80g→1cm角切り
玉ねぎ	240g→1cm角切り
にんにく 少々	→みじん（チューブ可2cm）
じゃがいも	240g→1.3cm角切り
油	小さじ1
トマトジュース	150～200g
トマトケチャップ	50g
ウスターソース	小さじ2
コンソメ	5g
砂糖	小さじ1/2
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	300cc
さやいんげん（冷）	3本位 1cm切
粉チーズ	お好みで
練りからし	お好みで（納豆のパック1個分くらい）



【作り方】

- ①鍋に油をひき、にんにく、玉ねぎ、人参を炒め、しんなりしたら豚肉を加え、火を通す。
- ②じゃがいもを入れいもの周りが少し透明になるまで炒め、水を入れ煮る。
- ③野菜が煮えたら、コンソメ、トマトジュース、調味料を加え、煮詰まり過ぎたら水を足して、味を調整し、さやいんげんをちらして仕上げる。

呉汁にはご飯、ポークビーンズにはパンを主食にし、+たんぱく質を多く含む食品（卵やウインナー）+果物などで栄養も腹持ちもバッチリ！午前中の学習をしっかり身に付けるためにも、朝ごはんはしっかり食べてきましょう。

【例】



【例】

