

スマイル

「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

「健全に子どもを育てるために」

昨年6月の「朝食を見直そう週間運動」の際に本校で実施したアンケートでは、朝食摂取率が100%でした。食べ方についても、野菜や汁物を食べた生徒の割合は市の平均を大きく上回っていました。

三度の食事の中で朝食が一番大切だと言われるのは、一日の最初の食事で脳にエネルギーを供給するとともに、やる気と集中力を生み出すためのパワーの源だからです。

しかし、単に栄養を摂るということではなく、朝食が生活習慣に及ぼす影響もあると思います。生徒の学力や問題行動と食事との相関関係が指摘されることがありますが、「1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを」と言われるように、健全に子どもを育てるためには、きちんと朝食の時間を位置付け、生活リズムを整えることも大切なのではないかと思います。



南相馬市立原町第三中学校
校長 鈴木 太

学校給食週間（1月24日～30日） 「地元の食材を楽しもう」

1月24日～30日は学校給食週間でした。南相馬市では、「地元の食材を楽しもう」をテーマに福島県産の料理や食材をとり入れた献立を提供しました。

いわき産のカジキを使った「カジキカツ」や川俣産のシャモを使った「シャモハンバーグ」、南相馬市の料理「ホッキごはん」や「ずいきのみそ汁」など様々な献立を盛り込みました。

毎日の給食から、地場産物や、行事食などの食文化にふれ、覚えてほしいと思っています。

★学校給食週間の給食献立★

【1月24日（金）】 【1月27日（月）】 【1月28日（火）】 【1月29日（水）】 【1月30日（木）】



- ・丸パン
- ・牛乳
- ・かじきカツ
- ・グリーンカールレタス添え
- ・ワンタンスープ
- ・ミニトマト
- ・型抜きチーズ



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・切干大根のサラダ
- ・ずいきのみそ汁



- ・ほっきごはん
- ・牛乳
- ・シャモハンバーグ
- ・小松菜の錦糸和え
- ・具だくさんみそ汁



- ・豆乳入り塩ラーメン
- ・牛乳
- ・こんにゃくのごま酢あえ
- ・ずんだだんご



- ・セルフゆかりおにぎり
- ・牛乳
- ・鮭の塩焼き
- ・ポパイサラダ
- ・けんちん汁



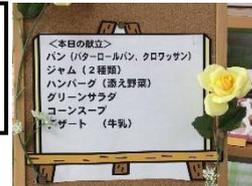
「ずんだだんご」は、甘くて、つぶつぶの食感がありました。

「ホッキごはん」は、ホッキのだしがとてもでていて「おいしい！」と大好評でした。



自分でおにぎりを作って食べました。じょうずに作りました！

中学三年生「テーブルマナー給食」実施しました ～原町第一中学校～



原町第一中学校では、3年生を対象に「テーブルマナー給食」を4回に分けて、クラスごとに実施しました。

生徒たちは、学校栄養職員の畠山真由美先生より、正しい洋食の食べ方の説明を受けてから、スープから順番に調理員さんに料理を運んでいただきながら会食をし、テーブルマナーを学びました。

いつもと違う給食形式に、生徒は、緊張しながらも和やかにナイフやフォークを使って会食を楽しみました。



《生徒の感想》

- 今回のテーブルマナーで、正しい洋食の食べ方をしっかり学ぶことができました。左から椅子に座ることや、食事中・食事後のナイフとフォークの置き方など、初めて学ぶことが多かったのですが、教えていただきおいしく食べられました。ありがとうございました。
- 大人になって食事をしたときなど恥をかかないように、今日学んだことを忘れないで、生かせるようにしたいです。今日から外食をするとき周りの人に迷惑をかけないようにしていきたいです。

免疫力を高めて、ウィルスに負けない体をつくろう



インフルエンザ、ノロウイルスなど、様々な感染症が流行っています。これらの感染症にかからないように、日ごろから免疫力を高めることが大切です。

- 3度の食事を栄養バランスよくしっかり食べる。
- 睡眠を十分にとる。
- 外出の時はマスクを着用する。
- 外から帰ったら石けんで手洗いをする、うがいをする。



※イラストは、五訂版食品図鑑（株式会社アトム）より引用

つくってみよう

さばのみそ煮

☆豆乳や牛乳を入れることで、魚の生臭みがなくなり、まろやかな味になります。

《材料》2人分

- | | |
|-----------|------|
| ・さば切身 | 2切れ |
| ・しょうが | 1かけ |
| ・豆乳（又は牛乳） | 50cc |
| ・みそ | 大さじ2 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・酒 | 大さじ4 |
| ・みりん | 大さじ1 |
| ・水 | 50cc |

《作り方》

- 1 しょうがは皮をむいて千切りにする。
- 2 Aの調味料をなべに入れて混ぜ合わせ、さば、しょうがを入れて、キッチンペーパーで落とし蓋をして、弱火で12分ほど煮込む。
- 3 落とし蓋を外して、中火で約5分ほど煮汁がどろっとするまで煮込む。



給食で使用している食材の生産地（2/3～2/7日使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
いわし	岩手県	大根	南相馬市 千葉県	はくさい	南相馬市 茨城県
ピーマン	茨城県 高知県	ほうれん草	南相馬市	スイートプリング	熊本県
大豆	宮城県 北海道	結び昆布	北海道	さといも	新潟県