

# 食育ニュース

4月22日(木)

にく  
肉じゃが

平皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

さわらのニンニクみそ焼き

副菜皿

はん  
ご飯

とうふ  
豆腐とわかめのすまし汁

飯椀

## 魚へんに春と書いて「鯖(さわら)」

俳句では、春の季語となっている「さわら」。これは、**春の時期**に、さわらが**産卵のために海に押しよせ**、**大漁**となったことが由来だそうです。

さわらには、**タンパク質**や**ビタミン B2**が多く含まれています。タンパク質は、**筋肉や血液をつくる材料**となる栄養です。ビタミン B2 は、**体のエネルギーづくりを助け**、**髪や肌の細胞をつくるために必要**な栄養です。エネルギー消費が多い人ほど必要となるため、運動をする人はもちろん、**代謝の良い中学生はとくにしっかり摂りましょう**。



たんぱく質



## 給食室の様子



材料はほとんどが包丁での手切りです。打ち合わせをし、**すべて同じ大きさ、形になるよう慎重に裁断**します。切り方をそろえることは、**具材の煮え方にも影響**しますので、**大切なポイント**です。大量調理でも、**食べてくれる生徒一人一人の給食になる**ことを意識しています。