

# ランチタイム

南河内第二中学校  
給食だより



## 学校給食週間



二中では1月24日から28日まで学校給食週間です。学校給食週間は、学校給食の意義や役割について考え、理解や関心を深める週間です。

給食週間中は、標語の募集を行います。給食では、日本味めぐり献立が登場します。今年は、日本各地の郷土料理や、よく食べられている料理が登場します。それぞれの地域の料理を味わってください。

1月24日(月)

1日目

【岐阜県】

献立 ごはん 鶏ちゃん <sup>おおとし</sup>大蔵のごっつお 牛乳

### 【鶏ちゃん焼き】

鶏ちゃん焼きは岐阜県民のソウルフードです。家庭でもよく食べられていて、タレが「鶏ちゃんみそ」としてスーパーに並んでいます。

1月26日(水) 埼玉県

3日目

【埼玉県は、野菜の生産がさかんで、ねぎ、里芋、ブロッコリーなど生産量が上位です。】

献立 かてめし ゼリーフライ  
ブロッコリーのおひたし ねぎと里芋の豚汁 牛乳

### 【かてめし】

「かて」にはかさを増すという意味があります。昔は米が貴重で米の量を増やすために野菜などの具材を混ぜて作ったのが始まりです。

### 【ゼリーフライ】

おからとじゃがいもを混ぜて揚げた物です。

1月27日(木) 鹿児島県

4日目

献立 鶏飯 さつま揚げとごぼうのきんぴら  
サツマイモタルト 牛乳

### 【鶏飯】

奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた時代、鹿児島本土からやってくる役人達の威圧的な態度を少しでも和らげるためにつくられたおもてなし料理でした。ご飯と具材の上に鶏ガラスープをかけて食べます。

### 【さつまあげ】

魚や魚介のすりみで形を作り、油で揚げた食べ物です。鹿児島県の薩摩から日本中で広がったことから、さつまあげという名前で親しまれています。

1月28日(金) 広島県

5日目

献立 広島菜ごはん ワニフライ  
ほうれん草ののり和え 八寸 レモンゼリー 牛乳

### 【ワニフライ】

広島では、サメのことを「ワニ」と呼びます。栃木県ではモロと呼んでいますね。海から遠く離れた広島県の山中では、魚といえば干物か塩漬けした物が普通でしたが、ワニは刺身で食べられる数少ない魚でした。

### 【八寸】

八寸は煮物の大皿料理の事を言います。人が集まる時にはこれを作って振る舞われたと言われていました。



## ✿ ヨーロッパの学校給食を見てみよう ✿

学校給食の内容は、各国の政策や食文化により、また地域や学校によってさまざまです。4つの国の事例を紹介します。どの国も教室ではなく専用の食堂で提供されます。また、義務ではなく、保護者が選択でき、弁当を持参することもできます。

### 【イギリス】

カフェテリア方式で、メインディッシュ（主菜）、サイドディッシュ（副菜）、パン、デザート、サラダバーの順に配置され、選択した料理を調理員が量を確認めながら配膳しています。

ベジタリアン用のメニューも準備されています。

また、食堂で弁当を食べる人もいます。



### 【スロバキア】

正しい食事のマナーを身につけるためには家庭と同じ環境が重要という考えから、家庭と同様の食器や器具を使い、スープはテーブルで盛り付けるなど温かい料理が食べられ、基本的な食事マナーを身につけられます。

また、土日に家庭で肉料理を大量に食べるので、月曜日には小麦粉を使った料理、金曜日は肉類を使用しないなどの規則が定められているそうです。



### 【イタリア】

学校給食の構成はイタリア料理の基本フルコースで、第一の皿（プリモ）、第二の皿（セコンド）とパン、季節の果物が順番に提供されています。食材には、近郊の有機農産物などが使用される地産地消の給食です。

第一の皿

第二の皿



### 【スウェーデン】

温かいメインディッシュ、じゃがいも料理やパンなどの主食、サラダバーと飲み物（水・牛乳）がカフェテリア方式で提供されています。移民や難民の児童生徒に配慮し、いろいろな人の嗜好や宗教を考慮した料理が並びます。

有機食品の使用が推奨され、環境に配慮した食事に親しませるために、週1回はベジタリアン用の給食が実施されているそうです。給食の調理や残量による生ゴミはバイオエネルギーにリサイクル後、市バスの燃料に利用されています。



日本の学校給食と比較すると、環境に配慮した有機食品の使用が推奨されています。

※有機食品とは？ ➡ 農薬や化学肥料に頼らず、環境への負荷をできる限り少なくする方法で生産される有機農産物と有機畜産物、それらを原料にした有機加工食品のことをまとめて有機食品といいます。



## ✿ 受験期の食生活 ✿

受験必勝の鍵となる生活リズムを整えるためには、バランスのとれた規則正しい食生活が重要です。

### 「朝食をしっかりとってエネルギー補給」

朝食を抜いてしまうと体温が上がらず、考える力も低下してしまいます。睡眠中に使い果たしたエネルギー源を朝食で補給することで、眠っている間に下がっていた体温を上げ、脳や体を活動できる状態に戻すことができます。そして、このとき大切なのがおかずもいっしょに食べることです。おかずの栄養素が、食べたものを効率よくエネルギーに変えてくれます。



### 「帰宅が遅い時は控えめの食事」

夜、塾に行く人は夕食を食べるタイミングが難しくなりますよね。なるべく行く前に食事をとるようにしたいですが、それが難しい人は、おにぎりやパン、バナナなどエネルギーとなるものを食べていきましょう。帰宅後は、足りない栄養を補うことが必要です。おにぎりを食べたなら肉や魚のおかずと野菜料理ですが、夜遅いので軽めのものにし、消化の良いものを食べましょう。



### ～カフェインを知ろう Caffeine ～

眠気が強いときに、「カフェイン」をとるといいと、聞いたことがあるのではないのでしょうか。カフェインは、コーヒー豆、茶葉などに含まれる天然の食品成分です。神経の中枢に働きかけ興奮状態を引き起こすほか、利尿作用があります。食品としてとる場合も、適量であれば、頭がすっきりし、眠気を覚ます効果があります。



カフェインについては、同じ量をとったとしても眠気が覚める人、とくに変化のない人、下痢になってしまう人など影響の種類や程度はさまざまです。個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しいため、日本ではカフェインを1日にどれだけとってよいのかという基準はまだ設定されていません。

カナダでは10歳～12歳までの子どもでは1日あたり最大80mgに設定されています。ちなみにコーヒーのカフェイン含有量は100mLあたり約60mgです（水150mLに、コーヒー粉末10gで入れた場合）まずは、疲れてしまったときは、机を離れ、体を休ませましょう。