１月給食タイムズ

明石市立大蔵中学校
2021 年（令和 3 年）1 月　No. 9

寒い日が続いています。昨年は、新型コロナ感染によって、生活様式が随分変わり、今までに経験したことのない一年でした。未だ新型コロナ感染拡大で先が見えない状況で、多くの人が苦しみ、悩み、いろんな問題に直面されています。私たちは、今まで当たり前であった生活ができなくなり、不自由な毎日を過ごしています。マスク着用、手洗い、消毒、密にならないよう「ソーシャルディスタンス」と、人との距離を取ることを求められ行動が制限されています。今制限される不自由があって、便利だった生活にどれだけありがたいことかと感じた人も多くいたと思います。

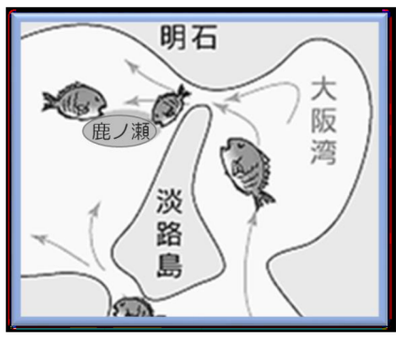
最近「**当たり前**」の反対語「**ありがとう**」と言うのをよく聞きます。
「当たり前」に学校に登校する、友達と一緒に過ごす、部活動をする、食事ができる、家族と一緒に過ごせるなど、日常のありがたさに改めて感謝することの大切さを感じてほしいと思います。自分は大丈夫なんて思わず、コロナはすぐそこにいるかもしれないと自覚し、みんなが、気を緩めず、油断せずに、自分と他の人のためにも、とにかく「うつらない」「うつさない」ようにし、お互い安全面に十分注意しましょう。

そのためにも日頃から、**栄養とバランスの良い食事**、**十分な睡眠**を心がけることがコロナ対策にもつながります。**朝ご飯をきちんと食べて**、一日の生活リズムを整えて元気に登校できるようにしましょう。

★食べよう兵庫の食材

＜献立名＞　1 月 28 日（木）

★ごはん	★ぼたん汁
★焼きのり	にんじんのごま炒め
★鯛の天ぷら	★牛乳



今日の兵庫県産食材

★ごはん（米）	★焼きのり
★真鯛	★猪肉
★青ねぎ	★牛乳

【鯛の天ぷら】
瀬戸内海・明石海峡の激流に揉まれ引き締まった身を持つ「明石鯛」のおいしさは全国的に有名です。今回は、兵庫県産の天然真鯛を天ぷらにして一人２切れずつ提供されます。骨に気を付けて食べましょう。

カルシウムを体に蓄えよう

寒いけど牛乳を飲もう

成長期に大切な栄養素

★**炭水化物**・・・身体を動かす原動力
★**タンパク質**・・筋肉や骨・成長ホルモンの形成
★**鉄分やカルシウム**・・血液や骨の形成

牛乳はカルシウム以外にも、タンパク質、鉄分などの栄養素を豊富に含んでいます。人間の骨量は、体の成長とともに増加し、思春期に急成長して、２０～３０代にピークに迎えると言われています。この時の骨の量が多いほど、骨粗しょう症（骨の成分が減り、骨がもろくなってしまう病気）にかかりにくくなります。骨粗しょう症を予防するためにも、今のうちからカルシウム貯金をして骨を丈夫にしましょう。

明石市給食献立（中学校）震災を考える給食

停電の際に冷蔵庫が使えない場合を想定し、乾物や常温で備蓄できる食品（高野豆腐・煮干し・さつまいも等）を取りいれた献立です。

近年被害が大きい自然災害が増えています。防災、減災にむけ自分たちができる工夫について考えながらいただきましょう。

＜献立名＞　1 月 14 日（木）

・ごはん　・田作り
・高野豆腐の煮物　・さつま汁　・牛乳

例えば、災害直後の生活を食事の面から考えてみましょう。水が出ないと、まず飲み水の確保や調理する水にも困ります。また、皿を洗うこともできません。停電になれば冷蔵庫にある傷みやすそうな食品から使用し、また常温で保存されている食品を使って自分たちの食事を確保しなければなりません。明かりやカセットコンロ、ガスボンベがないと調理もできません。震災当時の様子を少し考えてみるだけで、ライフラインが復活するまでの「最低３日分の食料を家庭に備蓄する」というその必要性がよく分かります。震災当時、食品工場や道路の倒壊で物流もストップしました。食料が不十分な災害時に備え、何を備蓄しておくべきか、家にあるものをどう活かせるか、また、自分ができることは何かをこの機会に考えておきたいものです。