

大津町学校給食センターを知って14!

給食は、幼児児童生徒の心身の健全な発達を目的に……

学校給食センターでは、町内の小学校7校、中学校2校、幼稚園2園と県立大津支援学校の計12校の幼児児童生徒職員約3,930人に給食を提供しています。

食育の取り組み

町には、栄養教諭や学校栄養職員の2人が配属され、学校給食の運営を担うとともに、幼稚園や学校で食育指導を行っています。毎月19日前後を「ふるさとくまさんデー」として大津町でとれた旬の野菜を取り入れた献立を提供しています。

また、生産者の紹介では野菜生産者の思いや願いを子どもたちに伝えています。



3月17日の給食
【大根サラダ】



室小学校での食育指導

栄養士からの一言 はじめの1歩は食事から

メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪型肥満」とさらに「高血圧」「脂質異常」「高血糖」のうち2つ以上持っている病体を言います。

主な原因は、過食・運動不足・喫煙・過度の飲酒・過剰なストレスなどの不適切な日常生活です。自らの生活習慣の見直しと改善が予防のポイントです。

●問い合わせ
役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

食生活のポイント

- ①腹八分目を守る(生活活動に見合ったエネルギーをとる)。
- ②バランス良く3食きちんと食べる(朝食を抜かない)。
- ③甘いもの・脂質の多い食べ物を控える。
- ④塩分の多いものを控える。
- ⑤アルコール類は適量内を目安にする(ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合程度)。
- ⑥からだをまめに動かす習慣をつける。

腹囲の診断基準	BMI25以上は肥満
男性 85cm以上	※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
女性 90cm以上	

豚肉と野菜の蒸し焼き(2人分)

【1人分】 エネルギー：113kcal 塩分：0.1g

豚もも肉……………120g にんじん……………30g
もやし……………60g ねぎ……………20g
キャベツ……………120g

作り方

- ①キャベツ、にんじん、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに①ともやしを入れ、上に豚肉を並べる。
- ③ふたをして極弱火で蒸し、豚肉に火が通ったら出来上がり。
- ④好みにより、酢しょうゆたれ、ごまだれで食べる。

酢しょうゆたれ エネルギー：23kcal 塩分：0.7g

しょうゆ……………小さじ2 ごま油……………小さじ1
だし汁……………小さじ2 レモン汁……………小さじ2/3
酢……………小さじ1

たっぷりわかめの香味漬け(2人分)

【1人分】 エネルギー：12kcal 塩分：0.4g

塩蔵わかめ……………30g 削りかつお……………3g
青しそ(千切り)……………10枚 しょうゆ……………小さじ1/2
しょうが(千切り)……………1かけ 酢……………小さじ1

作り方

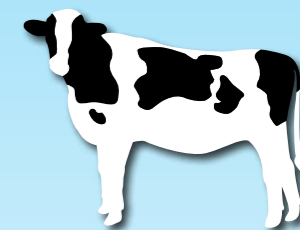
- ①わかめは洗って水に5分浸す。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②すべての材料を入れて混ぜ、10分おいて味をなじませる。

ごまだれ

エネルギー：55kcal 塩分：0.9g

いり白ごま……………大さじ1 みりん……………大さじ1/2
味噌……………大さじ1 だし汁……………1/4カップ

大津の牛が大健闘!



牛の品格や能力などを競い合う品評会が開催され、大津町の乳用牛(ホルスタイン)と肉用牛(くろ牛、あか牛)が出品され、上位入賞など大健闘しました。農家の皆さんは、消費者に安心・安全で美味しい牛乳やお肉を提供するために、毎日牛に愛情を込めて育てています。

○第12回オール九州ブラック&ホワイトショウ

3月23日、熊本県家畜市場(岩坂)で開催されました。



第3部出品 ふじもとひろ 藤本広起さん



第6部出品 にしもとみゆき 西本道晴さん

○熊本県畜産農協中央支所春季育成牛管理品評会

3月27日、熊本県家畜市場(岩坂)で開催されました。

●褐色和種の部(あか牛)



グランドチャンピオン ほほしんじ 帆保新次さん

他にも次の皆さんが出品し、優秀な成績を収めました。

●褐色和種の部(あか牛)

名誉賞首席 ふりょうあきひろ 古庄昭弘さん 名誉賞2位 むらかみいつお 村上逸雄さん 名誉賞4位 うえだまこと 上田誠さん
優秀賞 めがたようろう 緒方恭三さん 優秀賞 ほんだけんじ 本田堅次さん

●黒毛和種の部(くろ牛)

名誉賞首席 古庄昭弘さん 名誉賞2位 さいとうしあき 斎藤俊昭さん 名誉賞3位 帆保新次さん
名誉賞6位 つきおせいぞう 月尾清蔵さん 名誉賞6位 としいひろあき 土井浩昭さん 優秀賞 上田誠さん
優秀賞 にしもとみゆき 西本文彰さん 優秀賞 ちまっ 大津寛さん

●黒毛和種の部(くろ牛)



グランドチャンピオン むらまみつひろ 村山光弘さん

これからもみんなので応援しましょう!



互知識

個体識別番号

牛1頭ごとに割り付けられた番号です。これはトレーサビリティと言い、生産から流通までの流れが分かる仕組みの1つです。店で販売されている牛肉にもラベルが張ってあるケースがあります。

10桁の番号を右記のURL(携帯用)で検索すると、どこが産地なのかある程度分かります。運が良ければ大津町産のお肉に巡りあえるかもしれません☆



牛の個体識別情報検索サービス
<http://www.id.nbc.go.jp/mobile/>