

10月給食だより

2016. 10. 27 No.6
文責: 濱田

黒潮町立学校給食センター

運動会や陸上大会のスポーツの秋から、次は音楽祭や書画展など芸術の秋に励む日々ですね。給食も食欲の秋を味わえるように、献立に秋の味覚を取り入れていますよ。地域の方々の協力もあり、おいしい新米が給食で出せるなど、黒潮町のおいしい食材にも恵まれています。これから、肌寒くなる日が増えて、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活とバランスの良い食事を意識してすごしましょう。

10月の給食目標は

『地域の食べ物を知ろう』です。



黒潮町の恵みがたくさん

ケーキにしたりとデザートによく使います。

鱈川で育てられています。

あえものの味を引き締めます。

土佐ジロー卵

天日塩

黒糖

しめじ

佐賀で栽培されています。いろいろな料理に入れて食べています。

町産野菜が毎日センターへ届きます。

しょうが

きゅうり

すまき

グアバ

毎朝地元の方の手作り製品が届きます。

豆腐

ほとよい塩味がくせになりますね。

カツオ

こんにゃく

炒め物や和え物にこっそり入れることもおいしく食べて体にもやさしい♪

かちりじゃこ

和え物やスープに彩りをそえてくれます。

おいしいデザートになります。

黒潮町のカツオといえば、全国的にも有名!! 海を元気いっぱい泳ぎ回るカツオからパワーをもらいましょう!!

いつもご協力ありがとうございます! ♡

学校給食

給食紹介

●○10月12日 目の愛護デー献立●○

- 玄米ごはん
- 牛乳
- カツオと大豆のごまみそ和え
- 磯香和え
- ニラと豆腐の卵とじ
- ブルーベリークレープ



10月10日は「目の愛護デー」でした。この日の給食は、目に良い食べ物を多く使った献立になっています。目に良い栄養素といえば、ビタミンAなどのビタミン類・アントシアニンやルテインなどがあります。大人はもちろん、子どももスマートフォンやタブレット、ゲーム機器を日常的に使い、目に負担がかかりやすい現代です。目に良い物を食べ、電子機器との付き合い方を考えて目に良い生活を心がけていきましょう(@V@)!

☀10月19日 理想の朝ごはん献立☀

- セルフおにぎり
- 牛乳
- 鮭の塩焼き
- 小松菜のおひたし
- さつまいものみそ汁
- みかん



幡多郡内統一献立です。テーマは「理想の朝ごはん。」6月に実施した食生活調査では、小学生の毎日朝食を食べている人の割合がH27年度92%から85%と7%も減少しています。バランスの良い朝ごはんを食べると体にいいことはもうほとんどの人が知っているはずですが、具体的にどんな朝ごはんか体験してもらいたいと思い、給食に出してみました。お昼に食べる給食なのにどうして朝ごはん?と疑問に思った人もいることでしょう…。こんなに朝から準備できない!と思うかもしれませんが、前日から調理し、朝温めるだけにする、前日の夕飯を利用するなど工夫次第で朝も楽々と準備ができます。もしかすると、この献立よりすごい朝ごはんが食べられるようになるかも…!?朝からしっかり食べて1日を元気にすごしましょう☆



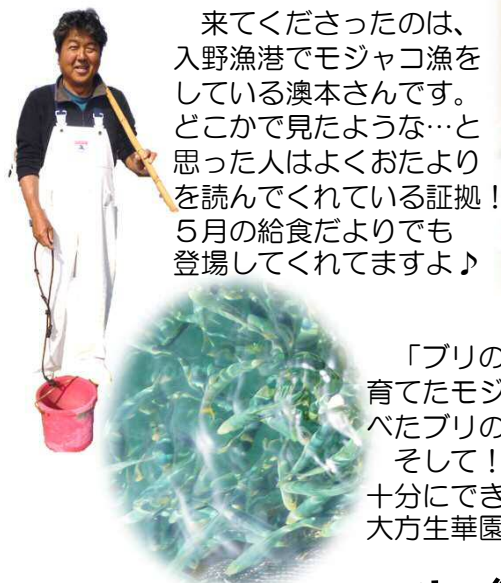
お知らせ

10月の給食費の振替日は、10月31日です。
振替指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。



交流給食をしました☆ in 入野小学校

黒潮町で、給食づくりに携わる人々を子どもたちにもっと知ってもらいたいと思い、今年も交流給食を実施しました。普段は子どもたちとなかなか顔を合わす機会がありません。短い時間ではありますが、少しでも子どもたちにとって良い機会になってくれたらと思います。



来てくださったのは、入野漁港でモジャコ漁をしている澳本さんです。どこかで見たような…と思った人はよくおたよりを読んでくれている証拠！5月の給食日よりでも登場してくれていますよ♪



- この日の献立は…
- ☆ごはん
 - ☆牛乳
 - ☆ブリの照り焼き
 - ☆浅漬け
 - ☆お芋のみそ汁
 - ☆グアバゼリー

「ブリの照り焼き」に使ったブリは宿毛湾漁港のもので、澳本さんは育てたモジャコを宿毛市や愛媛県に出荷しています。この日みんなが食べたブリの中にモジャコ時代を入野で過ごしたブリがいるかもしれません…笑
そして！注目していただきたい新メニューの「グアバゼリー」！PRが十分にできておらず、みなさんを驚かせてしまいました…(+_+) 大方生華園さんのグアバジュースで作りました。

まずは、4年生へ給食指導に来ていただきました！



いつもは栄養教諭1人の給食指導ですが、ゲストティーチャーがくると、詳しく話が聞けて良いですね。



4年生の中には、「それ知っちゃう！」と詳しい人もいて驚きでした。顔を前に向けよく話を聞いています。



お待たせしました！給食の時間です！



飾りつけをされたランチルームへ移動をし、配膳をしている様子を見てもらいました。その後は、澳本さんの紹介とモジャコ漁について写真を見せました。司会・進行は給食委員です。



いただきます！



4年生のテーブルで給食を食べました。みんなで食べるっていいですね〜。残さず食べている様子もしっかり見ていただきました。



活躍！給食委員さんありがとうございます！

最後は、代表の給食委員さんのお礼と、みんなの拍手で締めくくりました。澳本さん、お忙しい中本当にありがとうございました！

地産地消の学校給食づくりには、地域の生産者の方々の力が欠かせません。これからも、黒潮町の恵みを取り入れた学校給食づくりのためにご協力をよろしくお願いします。



きりとり -----

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前