

11月給食だよ

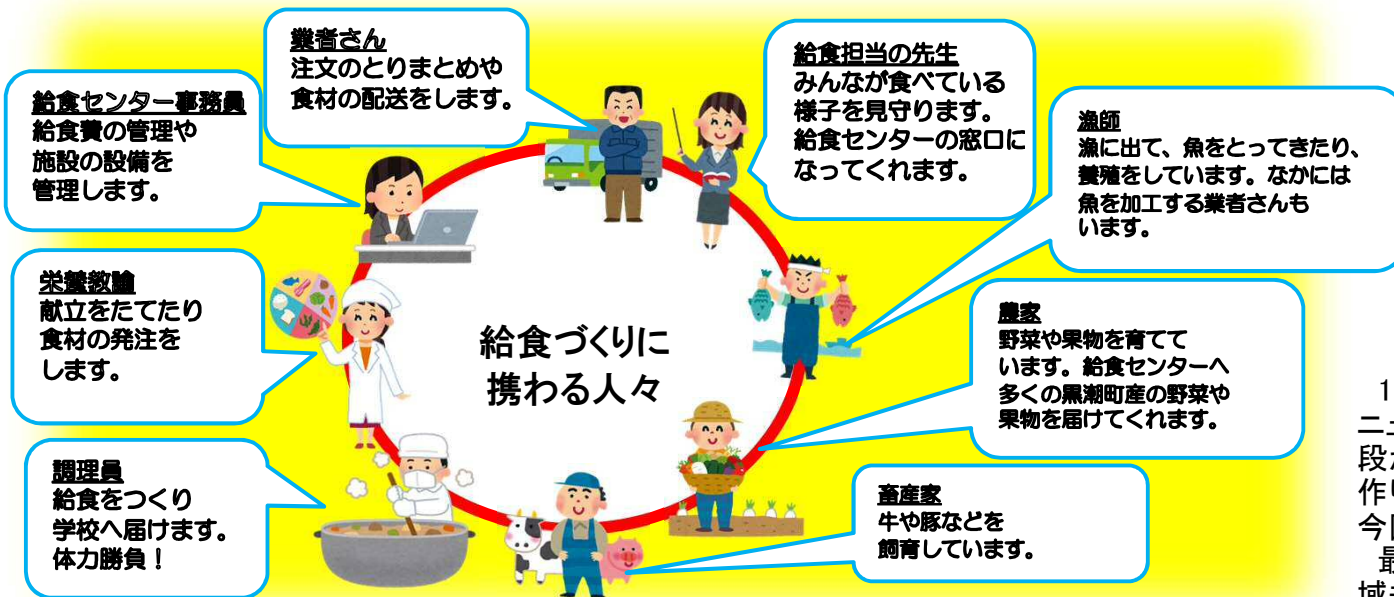
2016. 11. 30 No.7
文責: 濱田

黒潮町立学校給食センター

気がつけば今年もあと2か月をきりました。しかし、本当に11月か信じられないくらい日中は暖かいですね。それでも朝晩の冷え込みは本格的になってきました。寒暖の差が大きいと体調を崩しやすくなります。調子が悪いときは無理をせずゆっくり休みましょう。規則正しい食生活を心がけ、食べ物から元気パワーをいただき、冬に備えましょう。

11月の給食目標は
『感謝して食べよう』です。

11月23日は「勤労感謝の日」でしたね。給食を例にすると、みなさんが食べるたった1食の給食にも多くの人々の働きがあってできています。普段はなかなか意識する機会がないと思いますが、苦手な食べものが目の前に登場したときに考えてみてください。1食の給食を食べる人のもとへ届けるまでの多くの方々の協力や大変さについて気がつけばいいですね。給食に限らず、家庭での食事もそうです。食べる人のことを考え、食事の準備をしてくれているはず。食事があることを当たり前と思わず、感謝して食べられたらいいですね。



「いただきます」は命への感謝

自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表します。



「ごちそうさま」は人への感謝

昔はお客さまをもてなすときに食材を探し回って準備をしていました。そのご苦労に「ありがとう。」の気持ちを伝えることから始まった感謝の気持ちを表す言葉です。

給食紹介

●○11月8日 いい歯の日献立●○

- 古代米ごはん
- 牛乳
- ささみのガーリックフライ
- 大豆サラダ
- 白菜スープ



11月8日は「いい歯の日」でした。それにちなんで、この日の献立は歯ごたえのある食材を取り入れた献立にしました。どちらかといえば、噛みごたえのあるものは敬遠されてしまいがちですが、噛むことによってわたしたちに良いことがたくさんあります。たとえば、①よく噛むと出てくる唾液は口の中の食べカスを洗い流す働きがある。②脳への血流が良くなり、記憶力や集中力が高まる。③食べすぎを防ぐ。④歯が丈夫な人はスポーツをしても良い結果が出せる傾向がある、などがあります。

この日の古代米は、黒潮町の畦地さんが育てたものです。ごはんに入れて炊くととても色がきれいに炊けました。食感もよく、とてもおいしかったです！

●○11月25日 防災メニュー●○

- ごはん
- 牛乳
- 高野豆腐のからあげ
- 乾物の和え物
- 防災缶詰



11月25日・26日に黒潮町で開催された「世界津波の日」高校生サミットを受けて防災メニューを考えました。この日にセンターに納品された生鮮食品はしょうがのみで、ほとんど普段から常備できる乾物(高野豆腐・切り干し大根・カットわかめ)、缶詰(シーチキン)で給食を作りました。そして、防災缶詰は、黒潮町の缶詰工場で作られているものを使用しています。今回は「十種の野菜とツブツブコーン」味にしました。

最近でも、中国地方や東北地方で揺れの強い地震が起こっています。わたしたちが住む地域もいつ大きな地震が起こるのかわかりませんので、避難持ち出し袋など備えが大切です。今回の防災メニューを食べてみて、「これを蓄えておこう!」と何か発見があるといいなあと思います。

お知らせ

11月の給食費の振替日は、11月30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。



突撃☆インタビュー!!

西村食品さん



ひさしぶりのこのコーナー！
 今回は、黒潮町佐賀地域の西村食品さんにおじゃましてきました！いつも学校給食では豆腐・厚揚げ・油揚げ・こんにやくなど…たくさんお世話になっていますよ☆ さっそく調理場をのぞかせていただきますよ！



西村さん親子

1日に使用する大豆はなんと!!
240kg! 豆腐にして約**1000丁分!!**



とーんっ!!

←中に入っていくいきなり大きな機械が！これで大豆を豆乳にして型に入れるそうです。



↑これが豆腐を固める型です。
 ↓できた製品がベルトコンベアで流れていきます。



↑できたての厚揚げ！厚揚げや油揚げは手で切っています。



↑こんなラベルで売られています。ラベルのデザインも考えるのだとか。



とーんっ!!

できた豆腐は、74℃で低温殺菌します。その後↑の機械を使って4℃まで冷却をします。安心して安全なものをみなさんの元へ届けられるようたくさん配慮しています。

たくさんインタビューをさせていただき、とても勉強になった佐賀・大方の栄養教諭たち。この話を私たち以外にも聞いてほしい…との思いで佐賀中学校に西村さんをお招きしました。

交流給食 in 佐賀中学校



毎朝2時に起きて、豆腐づくりをしています。学校給食の他に土佐清水市から四万十町のスーパーに商品を出しています。自分自身も昔はあまり豆腐が好きではなかったですが、「にがり」によって豆腐のうまみが変わることに気づき、工夫を重ねました。特に黒潮町の天日塩をつくるときのにがりはとても良いです。やはり「おいしい!」と言ってもらえることがとても嬉しいです。高知市内から買いにきてくれた人もいましたよ。佐賀にはこんなおいしい豆腐がある!と町民の人々が誇らしく思ってもらえるような豆腐づくりをしていきたいです。

いただきます!

西村さん!お忙しい中ありがとうございました!



感謝

この建物が目印!

佐賀中学校で一緒に給食を食べた西村さん。お味はいかがでしたか?



----- ひとり -----
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