

10月給食だより

2017. 10. 19 No.6
文責: 岡本

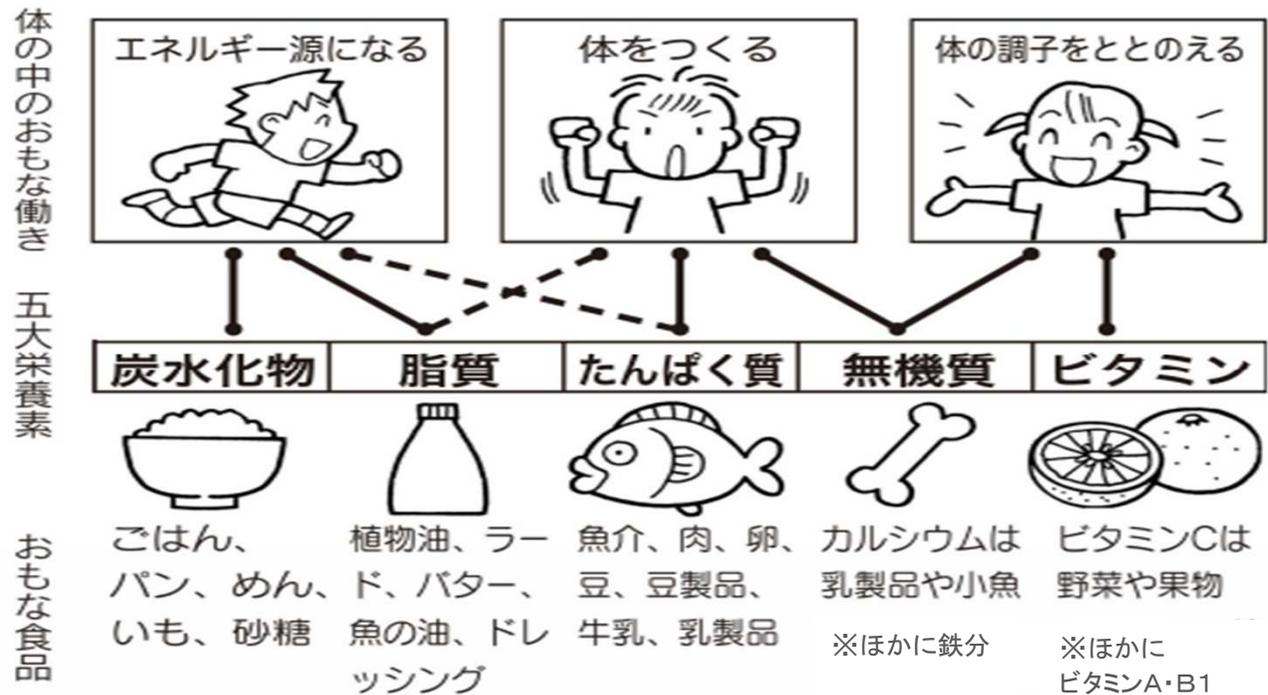
黒潮町立学校給食センター

10月に入り、朝晩はすっかり肌寒くなってきました。秋になるとお米をはじめ、野菜や果物、魚など多くの食べ物が旬をむかえます。最近では外国からの輸入や栽培技術の進歩などで、いろいろな食べ物を一年中手に入れることができますが、この季節ならではのものを味わってみましょう！



「食べ物の栄養を知ろう」

10月の給食目標は「食べ物の栄養を知ろう」です。



食事はバランスが大切

食べ物は、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質(ミネラル)の五大栄養素を含んでいます。いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をとることができます。

学校給食では1日に必要な栄養の1/3を目安としています。不足しがちなカルシウムやビタミンB1などについては、40~50%を目標に摂取できるように心がけています。普段の食事でも栄養のバランスを考え、何でも好き嫌なく食べることが、体の健康や成長につながります。



給食紹介

~10月4日お月見メニュー~

行事食のお月見メニューでした。くりご飯は、ほどよい塩加減でおいしくいただきました。シイラのつみれは、高知大学地域協働学部の学生さん達が産直さん(黒潮町)と一緒に開発した商品です。「地元で水揚げされる魚をみんなに知ってもらい、味わってほしい」という愛情が伝わってきます。

- くりごはん
- ぎゅうにゅう
- イカフライ
- いそかあえ
- シイラのつみれじる
- つきみだんご



10月は「世界食料デー」月間!

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、7億9500万人が飢えています。一方で、たくさんの食べものを輸入



みんなで食べる幸せを

しながら、たくさんムダにしている私たち。「世界食料デー」月間をきっかけに、私たちが毎日食べている物はどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝したり、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるのか、一緒に考えてみませんか。

←まだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間621万トンのうち、家庭から282万トン

学校給食の残りは・・・?

給食では校務員さんが残食を計量して、毎日給食センターに報告してくれています。そこから欠席者の分などをひいて残食率を計算しています。

多くの学校の残食率は低く、今年度は平均して各校0.03%~1.54%と、全国平均の7%を大きく下回っています。

学校での日々の給食指導に感謝しています。食缶が空っぽだと作る側もうれしく、何より子どもたちが必要な栄養を摂取でき、健やかな成長を助けるものだと感じ安心できます。



16日の回収分の一部です。肉豆腐の煮汁のみで、あとはほとんど残食がありません。

秋の味覚を味わいましょう

「旬」の食べ物は、たくさんとれるので値段が安くなり、栄養価も高く、味が良いなどのメリットがたくさんあります。秋に旬をむかえる食べ物を紹介します。

さといも・やまいも・さつまいも、そして北海道の新じゃがいもなど
さつまいもは食物せんいやビタミンCが豊富で、腸や肌の調子をよくします。



しめじ・しいたけ・エリンギ・まつたけ・まいたけ・なめこなどのきのこ類
しめじは黒潮町の特産品です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDのほか、食物せんいやうまみ成分のアミノ酸も多く含みます。



ぶどう・なし・かき・りんご・みかんなどの果物、くり・くるみ・ぎんなんなどの木の実は
かきはビタミンAとCが豊富にふくまれている、かき1個で一日分のビタミンCが補給できるともいわれています。



サンマ・サバ・カツオ・サケなどの魚
カツオはたんぱく質が多く、血合いの部分には、鉄分やタウリンが多く、疲労時の体力回復にピッタリです。旬のもどりカツオは、脂がのって濃厚な味わいです。



黒潮町の旬を探してみると……？

ぶどう・なし・かき・みかん・グアバの果物をはじめ、さつまいも・さといも・こまつな・くりなどが多く出回ります。

その他にも、サバ・メヒカリ・もどりカツオなどの漁獲も多くあるほか、さしすせその調味料がそろ町ならではの、黒砂糖の加工も毎年秋に行われています。給食用に用意してくださる生産加工者の皆様に、本当に感謝しています。

旬の時期にできるだけ多く給食で子どもたちに味わってほしい、と考えていますので、集荷など手配をして下さる方々と情報を共有しながら、献立にも取り入れていきたいと思えます。

27年秋
小谷果樹園さんの取材より



黒潮町の給食標語

「うれしいな 今日もきゅうしょく おいしいよ」

タマタマトマピーチーズ焼き

●材料(4人分)●

玉ねぎ・・・1/4個
トマト・・・中1/2個
ピーマン・・・1/2個
たまご・・・3個
マヨネーズ・・・大さじ1/2
塩・こしょう・・・少々
チーズ・・・40g(スライス4枚分)
アルミカップ(大)
※耐熱用の小皿でもOK

●作り方●

- ①玉ねぎ・ピーマン・トマトを1センチ角か、細く切る。チーズは細かく切る。
- ②たまごを割りほぐし、マヨネーズ・塩・こしょうを加えてよくかき混ぜる。
- ③アルミカップに①の具を入れ、②の卵液を流し入れる。
- ④チーズをかけて、オーブントースターで7～8分程度焼く。
※焦げそうなら、アルミホイルをかぶせる。



全国学校給食甲子園で入賞したメニューです。日本の米どころ新潟県で生まれたメニューで、ごはんにもパンにも良く合います。今回は朝ごはん献立の日に登場します。卵や乳製品から体をつくるたんぱく質や野菜からビタミンをしっかり補給できるところが成長期の皆さんにおすすめしたいポイントです。

お知らせ



10月の給食費の振替日は、**10月31日(火)**です。

口座振替の方は指定口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

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

きりとり