

10月給食だより

2018. 10. 29 No.6
文責:菅沼

黒潮町立学校給食センター

運動会・陸上記録会が終わって、風も陽射しもますます秋らしくなってきましたね。昔から、「天高く馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしい食べ物がたくさんとれる季節です。来たる冬にそなえるべく、食欲は増進し、果物やきのこ類、魚やいも類など、旬を迎える食べ物の種類もぐっと増えますね。旬の食べ物には、旬でないときに比べて栄養が豊富に含まれています。寒い冬を無事に乗り越えられるよう、旬の食べ物から栄養をしっかりとってほしいと思います。

10月の給食目標は

『**食べ物の栄養を知ろう**』です。

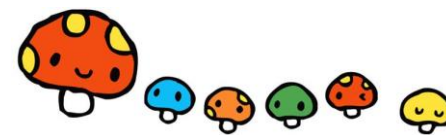


食べ物に含まれる栄養素にはたくさんの種類がありますが、それをすべて覚えるのは大変ですよ。ですが、食べ物にどんな栄養が含まれているのかを知り、自分の生活に生かしていくことはとても大切なことではないかと思えます。給食の献立表にも載せていますが、食べ物のはたらきは、黄色の食べ物、赤色の食べ物、緑色の食べ物に分けることができます。



- 黄色のなかま・・・ごはん・パン・麺類などの主食となるもの、小麦粉・かたくり粉などの粉類、いも類、砂糖、油・バター・マヨネーズ・ドレッシングなどの油脂類、ごま・アーモンドなどの種実類
- 赤色のなかま・・・牛肉・豚肉・鶏肉など肉類、卵・魚・貝・海藻など魚介類とその加工品、大豆と豆腐・豆乳・油揚げなど大豆製品、牛乳とヨーグルト・チーズなど乳製品
- 緑色のなかま・・・野菜類、きのこ類、果物類

給食紹介



●○10月12日 さつまいもの日 献立●○

- 芋ごはん
- 牛乳
- サゴシの干物フライ
- ゆずみそ和え



10月13日は「さつまいもの日」です。10月の給食では、さつまいもを色々な料理に使っているのですが、この日は芋ごはんにしました。芋がほのかに甘く、おいしくできたのですが、子ども達の中には「芋は芋、ごはんはごはんを食べたい」という意見をもつ人が少なからずおり、さつまいもと白ごはんを別々に食べるという人もおりました。白ごはんが貴重だった時代、お米を節約する目的でごはんに芋をまぜて炊いたのがはじまりという芋ごはんですが、今では季節を感じる目的でだされることが多いですね。

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。

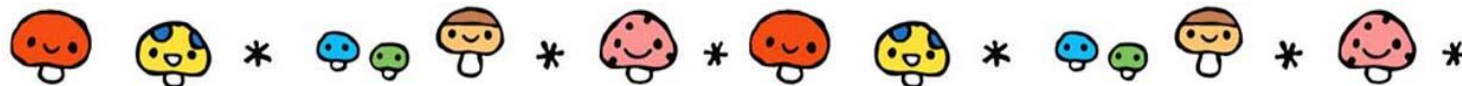


成長期の子ども達に不足しがちな栄養素

成長期の子ども達にとって大切な栄養素であるカルシウムと鉄は、気をつけて食べないと必要な量をとることが難しいです。カルシウムは、骨や歯となって骨格をつくってくれる他、神経系、血液の凝固、筋肉の収縮など、重要なはたらきをしています。鉄は、血液中で酸素をはこぶ重要な役割をしています。



地域の伝統食 探訪



in であいの里 蜷川

黒潮町の学校給食が掲げる7つの目標の中に、『伝統的な食文化について理解を深める』というものがあります。地域でこれまで作られてきた食べ物、食べ方、調理方法などを次世代にも伝えていきたいということから、今年度は「であいの里 蜷川」で活動されている金子廣子さんにお話を伺ってきました。



← であいの里 蜷川で活動されている金子さん。

↓ 背中に、看板キャラのみなこちゃんがデザインされていました。みなこちゃんのモデルは、金子さんです。



であいの里 蜷川は、旧蜷川小学校を改装して、モーニングやランチ、調理実習体験や宿泊もできる施設になっています。地域の食材をふんだんに使ったお料理や、昔から作られているお料理以外に、新メニューの開発にも力をいれてとりくまれているそうです。

この日には、「ただいも(さといも)の煮物」、「もぶり(サバのだしで作る合わせ酢)」、「にんにく葉の入った炊き込み飯」などなど、25品ほどをお聞きすることができました。

次回、実際に調理実習で作り方を教わって、給食で提供できるように準備していきたいと思えます！

金子さんのモットーは「笑いながら食事を作る！
そうすれば、おいしいものができる！」

だそうです。すてきなあと이었습니다。
笑顔で楽しく食事を作ること、学ばせていただきました！！



↓ メニューのひとつ
よくばりモーニングです。

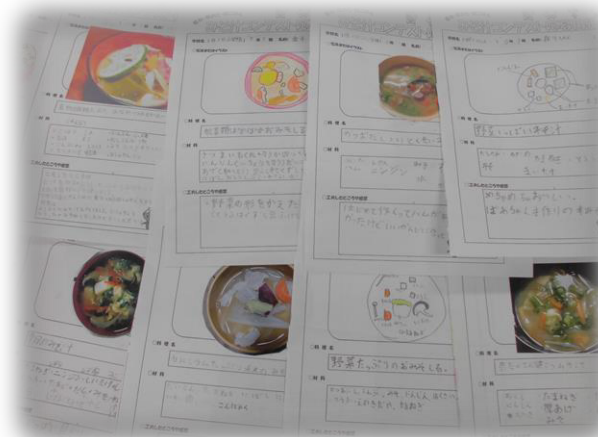


モーニングのコロッケ、「さつまいもコロッケ」で、さつまいもの自然な甘さが生きたコロッケとなっていました。レシピは社外秘ということだったので、揚げる前のコロッケを給食センターで仕入れ、センターでは揚げるだけという形であれば、給食で提供することができるかもしれません。

その他には、『文旦ジャム』がありました。果肉がしっかり入っていて苦くなく、あっさりした甘味でとてもおいしかったです。残念ながらたくさんの量が作れないということで、給食で使わせていただくことはむずかしいということでした。

デザートの一いちごのムースは、蜷川産の一いちごを冷凍保存していたものが使用されていました。どれも全部おいしかったです！

みそ汁コンテスト、開催中！



黒潮町の小学校5・6年生と中学生を対象として、みそ汁コンテストを開催しています。続々と応募が集まってきていて、どれも個性的でおいしそうなものばかりです。これから選考をして、優秀作品については11月29日に開催される給食大会で発表し、給食でも登場させたいと考えています。お楽しみに！！

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

