

# 10月給食だよ！

2019.10.17 No.6  
文責：岡本

## 黒潮町立学校給食センター

10月に入ると朝晩は「涼しいより肌寒い」秋を感じる季節になってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と言われますが、どれをするにも健康で丈夫な体づくりが大切です。秋に旬を迎える食べ物を楽しみながら、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

10月の給食目標は『**食べ物の栄養を知ろう**』です。

### 食べものののはたらきは大きく3つに分けられます

**あか**  
献立表にも使用食品を分けて載せていますので、是非ご覧になってください。

血や肉となつて、からだをつくる材料。  
「あか」のなかまは、からだをじょうぶにしてくれる

**きいろ**  
からだを動かす「元氣のもと」。  
「きいろ」のなかまは、強い力をつくってくれる

**みどり**  
「みどり」のなかまは、病氣から守ってくれたり、いろいろちがうお手伝いをしてくれる

私たちは毎日の食事ですべての食べ物を食べることによって必要な栄養素を得ています。私たちの体はまさに「食べ物」からできているのです。健康な体づくりのためにも、栄養バランスを考えて毎日の食事ですべての食品をとるように心がけましょう。

給食でもいろいろな食品を組み合わせるとおいしく食べられるよう献立を工夫しています。また不足しがちな鉄分、カルシウムについては特に注意し、微量栄養素も十分摂取できるように心がけています。

## 給食紹介

10月9日（水）南郷小アンコール献立

- コッペパン
- 牛乳
- 手作り豆腐ハンバーグ
- ポテトサラダ
- わかめスープ
- いちごクレープ

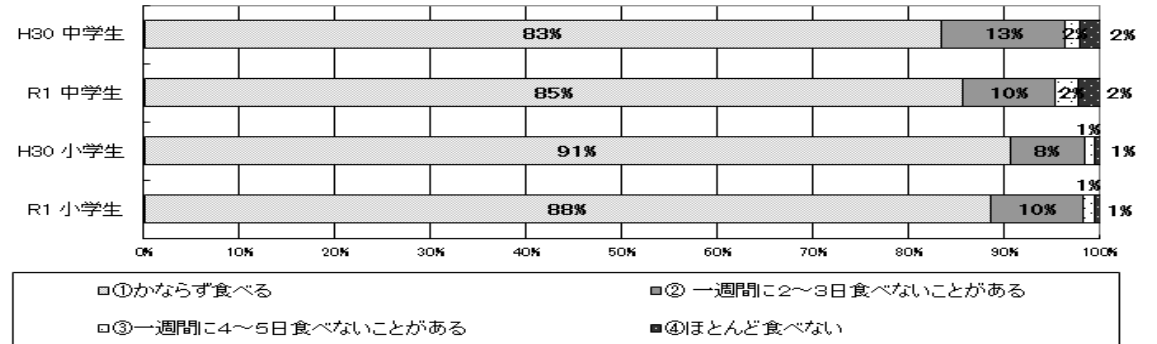


さすがアンコール献立！ハンバーグとポテトサラダをパンにはさんで「幸せ〜♪」と言いながら食べていた人もいたようです。乳・卵・小麦抜きクレープに4月は戸惑った感じでしたが、みんな喜んで食べていました。たくさんの方のハンバーグを手作りしてくれた調理員さん、ありがとうございました。

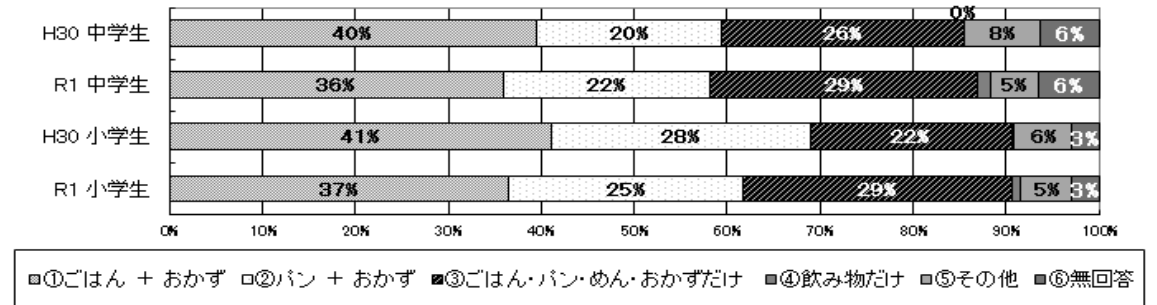
## 幡多地区の朝ごはん調査

幡多地区学校栄養士部会では、毎年小学5年生と中学2年生を対象に食生活調査を実施しています。今年度の調査結果について一部報告いたします。※調査日は令和元年6月11日～13日のいずれか1日です。

あなたは毎日朝食を食べていますか？



あなたは（今朝の）朝食で何を食べてきましたか？



「朝食を必ず食べる」の割合が中学生では85%で昨年度より上がったものの、小学生で90%を下回る結果となりました。「ほとんど食べない」児童生徒の割合は昨年度と変化はありません。高知県の目標として小学生95%以上、中学生90%以上という数値が示されていますが、今回のこの調査では目標値に届かなかったこととなります。

※朝ごはんは成長期である小中学生にとって必要不可欠で1日をスタートさせる大事な食事です。食べることで体の動きが活発になり、体温が上昇します。脳は眠っている間にもエネルギーを使うので、午前中の脳の活動のためにも朝ごはんは必要です。早寝早起き朝ごはんを一日を元気にスタートさせましょう！



# 魚を食べていますか？

日本では昔から米を中心として魚や大豆などの食品を組み合わせた和食が親しまれてきました。しかし近年は食の欧米化とともに魚を食べることが少なくなり、子どもたちの魚離れも心配されています。学校給食では地元の魚を中心に1週間に1～2回を目標に魚料理を組み合わせています。前月の給食日よりもお知らせしたとおり、苦手とする人が多い食材の一つですが、成長期の子どもたちには必要な栄養素が多く含まれています。魚をもっと好きになってたくさん食べてほしいです。[下の写真で魚の正しい食べ方を紹介します。](#)



頭を左、腹を下にしておく。頭⇒尾と身をほぐしながら上半分の身を食べ進める。



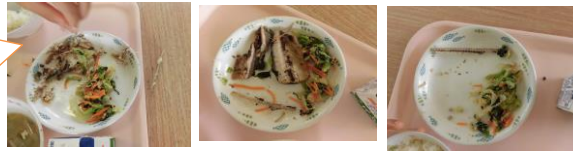
上半分の身を食べたら、裏返さずに骨を取り外す。



骨は上の方において、下半分の身を食べる。



もし内臓などが残れば、まとめて右奥の方へ寄せる。



先に中骨を除いてからゆっくり食べる人、少しずつ骨を確かめながら食べる人…などいろいろでしたが、さすが黒潮町の子どもたちです。最後はきれいに食べられていて感心しました。

## ～ひとこと返信紹介～ いつもありがとうございます！

●“こんな症状ありませんか？”のコーナーで、親があてはまるような気がしました。家族みんな同じものを朝晩食べているので、鉄分をとるように心がけたいと思います。メニューのポークビーンズは、1品で色々栄養もとれるので、今度作ってみようと思います。魚メニューを作るのが苦手だったので、レシピがありがたいです。

### 鮭の紅葉焼き

#### ●材料(4人分)●

- 生鮭切り身(70g程度)…4切れ
- 酒…小さじ1
- 塩…少々
- にんじん…30g
- マヨネーズ…大さじ3
- アルミカップ大(ホイル)…4枚

#### ●作り方●

- ①鮭の切り身に酒と塩をふっておく。
- ②にんじんをすりおろして、マヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ③アルミカップの上に鮭のせて、②の調味液をまんべんなくかける。
- ④オーブントースターで中心に火が通るまで8～9分程度焼く。

### 黒糖ミルクかん

#### ●材料(4人分)●

- 牛乳…200ml
- 砂糖…9g(大さじ1)
- 黒糖…27g(大さじ3)
- 水…120ml
- 粉寒天…4g
- ゼリーカップ…4個

#### ●作り方●

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れて加熱する。
- ②粉寒天が完全に溶けたら砂糖と黒糖を入れて2～3分弱火で煮る。
- ③ふわっと煮立ったら牛乳を加えて火を止める。
- ④ゼリーカップに注ぎ入れ、冷やし固める。

※給食ではパールアガーという粉を(1人3g)使います。寒天よりも少し口当たりがなめらかになります。

# 森本みかん園さんのみかんづくり

うんしゅうみかんは柑橘栽培が盛んな高知県ではおなじみの果物です。黒潮町の学校給食では9月にハウスみかんを味わいましたが、これから露地みかんが旬を迎えます。今回は毎年お世話になっている森本みかん園さんにみかんづくりについてのお話を伺ってきました。その一部を紹介いたします。



佐賀中の保健委員さんと一緒に取材をしました。



熊野浦の海岸沿いで栽培しています。手作りの看板が目印です。



森本さんご夫妻です。2人で収穫をしています。



このみかん畑のおよそ5倍の広さを他にも所有しています。

うんしゅうみかんの旬は、極早生(10月～11月中)、早生(11月中～12月初め)、普通(12月末まで)に分けられます。みかん栽培を始めたきっかけは、お父さんの病気の関係で(夫婦共に)脱サラして後を継いだからです。こだわりは草枯らしなどのホルモンに影響を及ぼす薬品は使わないことと、肥料のバランスに気をつけていることです。



蝶々が吸った跡です。他にも目に見えない虫がいて苦労しています。



1本の木に3コンテナ(60kg)～5コンテナ(100kg)分実ります。



14トン、みかんの数にすると14万個をこの時期に収穫します。

みかんの天敵はカメムシ・カミキリ・サル・イノシシ・ハクビシンなどの他に、病気や目に見えない虫がいるので必要に応じて薬品に頼っています。潮風みかんの特徴はたくさんのミネラル分を含む潮風があがる場所で栽培していることです。おいしいみかんの見分け方は房の部分が小さいこと、またおしりがくぼんでなく張りがよいものを選ぶと美味しいですよ。市場へは出荷せずに発送用で北海道から沖縄まで届けています。近場では給食センターや道の駅、ふるさと納税にも出荷しています。収穫時期よりも草刈りなどのいろんな作業で夏場の方が忙しいことや、収穫時期の3カ月で1年分の収入を稼がなくてはいけないので大変ですが…楽しいです。※雄大な自然の中でサラリーマンのように縛られることなく…というのが印象的でした。こだわりでつくったおいしい潮風みかんを味わっていただきましょう。

## お知らせ

10月分の給食費の振替日は、**10月31日(木)**です。通帳等での残高確認をよろしくお願いします。



### 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



黒潮町食育キャラクター 完食くん