

# 12月給食だより

2020. 12. 22 No.7  
文責: 岡本

## 黒潮町立学校給食センター

いよいよ今年もあと少しとなりました。今年には新型コロナウイルスの影響でいろいろ我慢することが多くてつらいこともありました。皆さんが給食を頑張って食べる姿を見ることで励みになりました。年末年始はクリスマスやお正月など楽しみな行事がたくさんありますが、元気に過ごすことができるように、体調管理をしっかり行いましょう。

12月の給食目標は『正しい食事の仕方を身につけよう』です。

食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、周りの人を嫌な気持ちにさせないためにとても大切なことです。姿勢や箸の持ち方、ごはんとおかずを交互に食べる食べ方も意識してみましょう。

### 姿勢を正しくして食べていますか？

足はゆかにピタッとつける。ふんばる力でよくかめるようになります。



せすじはピンとまっすぐのばす。

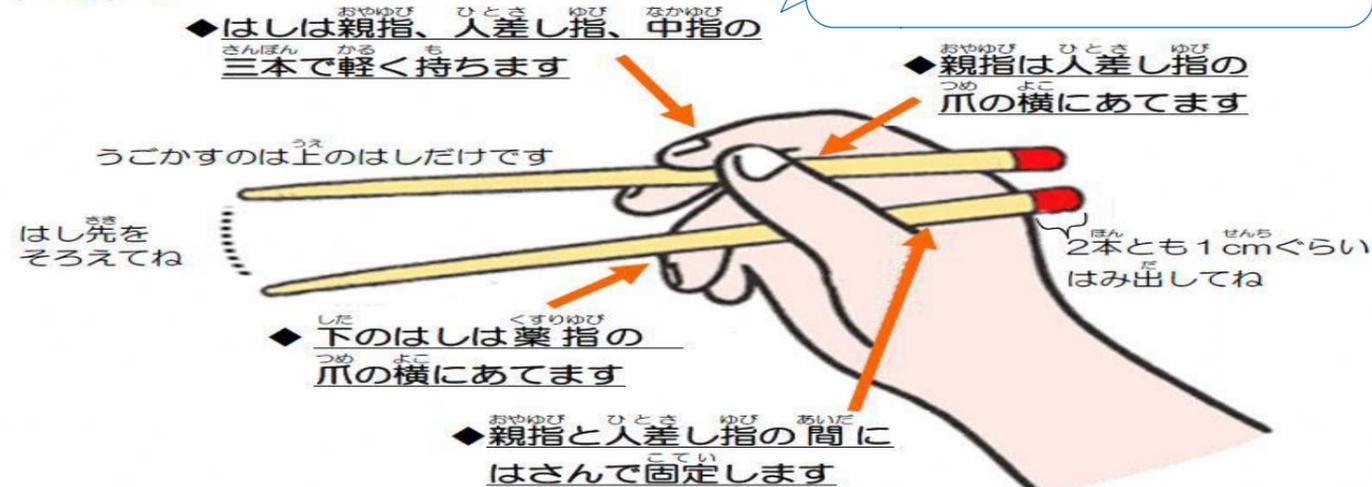


ひじをついてたべない！

マナーを守って食べることで、一緒に食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの人が嫌な気持ちになります。また、食べる時の姿勢が悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。

はしの持ち方はお家でもチェックしてみてください。食事がスムーズに進むためにも大切です。

### はしを正しくもとう！！



## 12月18日（金）

## 給食紹介

- トマトピラフ
- ぎゅうにゅう
- はちきんじどりのてりやき
- ブロッコリーサラダ
- わふうミネストローネ
- クリスマスデザート



一足早いクリスマス献立でした。土佐はちきん地鶏は2学期から提供しているふるさと応援献立の中でおいしく味わうことができました。クリスマスデザートは入野駅にある「ケーキ職人の山本」さんが、クリスマスの準備で忙しくなる前なら大丈夫ですということで、800個近く用意してくださいました。地元の生産者の方々に感謝しています。

## 黒糖米粉蒸しパン

### ●材料(10個分)●

- 米粉.....170g
- ベーキングパウダー.....8g(小さじ2)
- 黒糖.....60g
- 水.....240g
- サラダ油.....20g(小さじ4)
- アルミカップ.....適量



### ●作り方●

- ①蒸し器を用意し、お湯を沸騰させておく。
- ②水と油をボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③米粉、ベーキングパウダー、黒糖を加えてダマが残らないようにしっかり混ぜる。
- ④生地をカップの中に流し入れ、蒸し器で強めの中火で12分程度蒸す。
- ⑤竹串をさしてなにもついてこなければできあがり。

米粉のモチモチした食感でしっとりしているのどごしもよく、黒糖の自然の甘味がしておいしかったです。米粉は高知県産なので、地産地消にもなります！

## 牛乳パックが新しくなります！

毎日飲んでいる牛乳ですが、3学期から紙パックが新しいものになります。機械の老朽化や環境への配慮から、ストローを使わずそのまま直飲みするタイプになります。最初は戸惑うかもしれませんが、少しずつ慣れてくれるとうれしいです。



今まで飲んでいたパックです。ストローは別でつけていました。



イメージ図：デザインは違うものになります。



# 地場産物を活用した調理講習会★

毎年栄養教諭の研修の中で、地場産物を活用した郷土料理などを調べて教えていただいています。今回は拳ノ川にある「集落活動センター佐賀北部」で、ゆずをつかった「ゆずみそ」「ゆずもち」や「いたどりの炒め物」、魚肉ソーセージをつかった「おからのさつま揚げ」について作り方を習いました。限られた時間の中で手際よく調理する技術などとても参考になり、地域の方々との交流もあり実り多い講習会となりました。



ゆずは地元で収穫されたもので、11月にゆず果汁を絞った後、皮を湯がいて冷凍していたそうです。絞ったゆず果汁は黒潮町の給食でも12月から使っています。ゆずゼリーやゆず香和えなど欠かせない食材の一つです。



ゆずもちは細かく刻んだゆずの皮をもち米と一緒に炊いて、あんこを包んで丸めました。細かく刻んでおくことがポイントのようで、ゆずのさわやかな香りがあんこの甘味を程よく感じさせてくれました。



いたどりは春にたくさん冷凍していたものを使いました。ちくわとさっと炒めて味付けをした後、仕上げにごまをふりました。「味付けは目分量よ〜♪」と言いながらも毎回おいしく仕上げる勤はさすがです。



みそは自家製のさが谷みそです！

ゆずみそは、ゆずの皮を細く刻んで、鍋で加熱しながら砂糖とよく絡ませて、みそを加えた後中火で煮詰めました。さわやかな香りと酸味がみその塩味をまろやかにしてくれます。ほんの少しで十分なごはんのお供になりそうです！



おからのさつま揚げは、魚肉ソーセージを細かく刻んでおからや調味料と混ぜた後、形を整えて油で揚げました。卵をつかっていないのにまとまりがよく、口当たりもなめらかでおいしかったです！



となりで活動しているあつたかふれあいセンターの昼食や注文を受けた弁当を作っているのでも、他にもおかずを何品か作ってごちそうになりました。「さつき鈴で水揚げされたシイラで！」と日頃給食で食べているシイラも見せていただきました！

## ひとこと返信らんを紹介します！

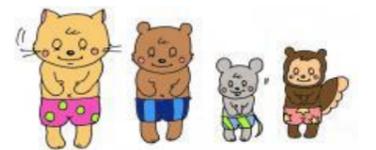
給食に使われるお砂糖を、白砂糖や三温糖といった精製されたものではないものにできるだけしてほしいです。特に黒潮町は町内で貴重な黒砂糖も作られているので!!!

ご意見ありがとうございます。学校給食では砂糖に限らず塩や醤油などの調味料は、納入登録申請された業者から購入しています。1つのセンターで砂糖は年間に150kg近く、濃口しょうゆ・薄口しょうゆともそれぞれ150本近く使用しています。1つの単価が2倍3倍と高ければ高いほど、予算にも影響してきます。黒糖に関しては町内で生産して子どもたちにもぜひ味わってほしいという思いで、月に1回程度メニューを決めて使用しています。予算には限りがあるため、他の食材や加工品が国産や添加物の少ないものを選べなくなる可能性もでてくるので、三温糖などある程度手に入りやすい価格のものを使っているのが現状です。毎日使うものなので自然のビタミンやミネラル分を含んだ黒砂糖や甜菜糖を提供したい思いもありますが、価格や生産量の面からもすべてを変えることは難しいです。限られた予算の中で、減農薬など食材の安全性を見極めて給食に使用していきたいです。

## お知らせ

12月分の給食費の振替日は、**12月25日(金)**です。

振込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

