

11月給食だより

2021. 11. 12 No.8
文責：岡本

黒潮町立学校給食センター

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化も大きくなってきます。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに、食事からしっかり栄養をとって、病気を予防するための体力と免疫力をつけましょう。

11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。

食事のあいさつの意味を考えよう！

「いただきます。」「ごちそうさま。」この二つのあいさつには、食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちがこめられています。普段何気なく使っている人もいるかもしれませんが、その意味を知って、さらに心をこめてあいさつができるといいですね。

感謝の心をもって食べよう



食べ物へ感謝



食事に関わった人々へ感謝

自然の恵みや、私たちが元気に過ごすために食べ物としていただく植物や動物たちに対して命をいただいていること、食事ができることへの感謝の気持ちを表すあいさつです。

「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。食事ができるまでの、多くの人の働きや協力をねぎらい、食事できたことへに感謝するあいさつです。

感謝の気持ちを表すために、私たちができること

好き嫌いせずに、残さず食べること

食器を丁寧に扱い、片付けもきれいにすること

★一人一人の心がけが、感謝の気持ちにつながります！



食事の力で免疫力をアップしよう!!

新型コロナウイルスだけでなく、これからの時期はインフルエンザやノロウイルスなどの冬場に流行する病気が自分たちの体を守らなければいけません。普段から食生活リズムを整えることはもちろん、食べ物にも気を付けて免疫力を高めましょう。



免疫とは細菌やウイルスから体を守るしくみのことです。免疫力が弱くなると、病気になりやすい体になります！次のような食品を積極的に食べてくださいね。

ビタミンA

皮膚や粘膜を強くし、細菌やウイルスが体内に入るのを防ぎます。

緑黄色野菜やレバー

に多く含まれます。



食物せんい

お腹の中をきれいにして、善玉菌を増やしてくれます。



ビタミンC

免疫力を高めます。

野菜やくだもの、

じゃがいもに多く

含まれます。



発酵食品

細菌やウイルスをやっつけてくれる善玉菌を多く含んでいます。



11月11日(木) 伊与喜小学校アンコール献立

- ・わかめごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・てづくりとうふハンバーグ
- ・りっちゃんのげんきサラダ
- ・とさジローたまごのスープ
- ・あおりんごゼリー

人気のある肉料理の中から、久しぶりに手作り豆腐ハンバーグが登場しました。朝早くから準備して調理してくれる調理員さんに感謝します！また、月に1回ですが、いつも栄養たっぷりの貴重な土佐ジロー卵を用意して下さる蜷川農場の金子さんにもお礼申し上げます！

給食紹介



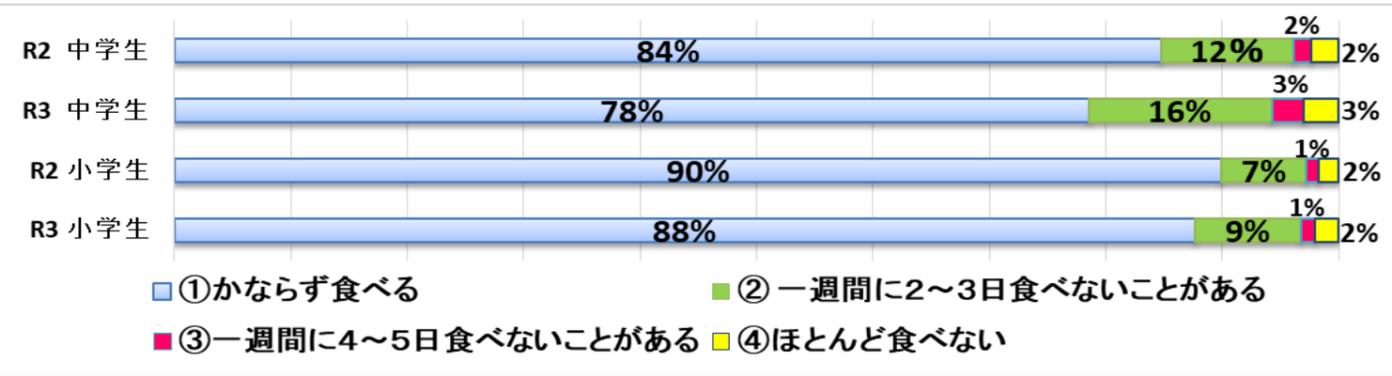
2021年度 幡多地区食生活調査の報告

※一部抜粋

調査対象: 幡多地区内小・中学校児童生徒: 1073名
 ・小学5年生588名(37校) ※無回答4名
 ・中学2年生486名(19校) ※無回答12名

調査期間
 2021年6月8日(火)～10日(木)のうちの1日
 ※または近日の平日

問: あなたは毎日朝食を食べていますか?



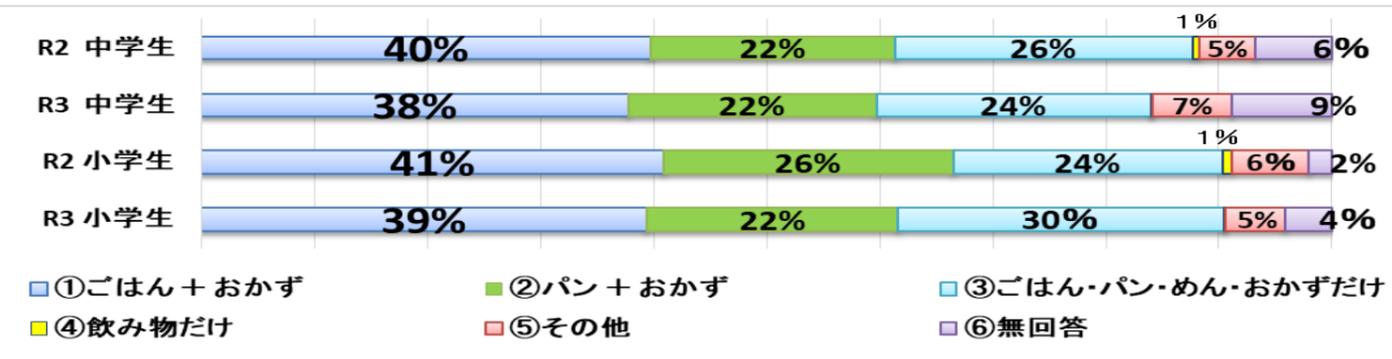
昨年度と比較して、「①必ず食べる」の割合が、小学生では2ポイント、中学生では6ポイント減少しました。

→右の表は、県の目標値と幡多地区の調査結果を比較したものです。幡多地区では、小学生は県の目標値を上回りましたが、中学生では県の目標を達成できませんでした。成長期である小中学生にとっての朝食摂取の必要性を考慮し、今後も指導を含め幡多地区全体で取組を進めていきたいです。

| | 県目標 | 幡多結果 |
|-----|-------|-------|
| 小 男 | 82.2% | 87.3% |
| 小 女 | 82.3% | 87.7% |
| 中 男 | 81.6% | 78.1% |
| 中 女 | 78.2% | 78.0% |

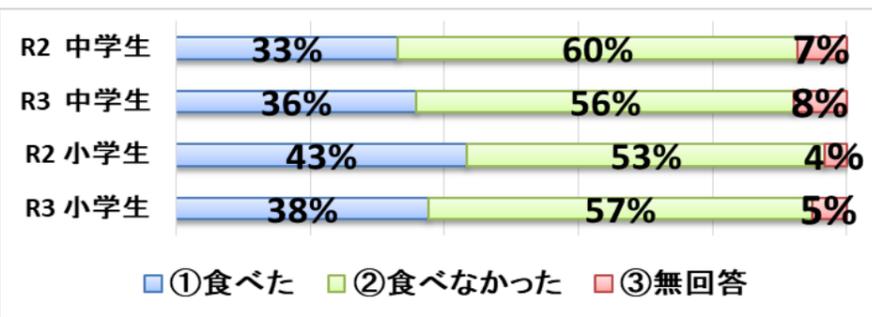
問: 今朝の朝食は主に何を食べましたか?

※「今朝朝食を食べた」という人に質問



昨年度と比較して、主食+おかずの組み合わせで食べている割合が、小中学生ともに減っています。

問: 今朝、野菜を食べましたか?



昨年度と比較して、朝食に野菜を摂取した割合は、小学生では5ポイント減少しているが、中学生では3ポイント増加しています。

この調査結果を幡多地区内の学校に知らせるとともに、各家庭や地域に向けても可能な限り情報発信を行い、継続的な朝食摂取についての指導を続けていきたいです。

ひじきのふりかけ

給食レシピ

●材料(4人分)●

乾燥ひじき ……………8g

A { 水 ……………大さじ1
 砂糖 ……………大さじ2/3
 みりん ……………大さじ1
 濃口しょうゆ…大さじ1

かつお節 ……………小1パック
 ごま ……………小さじ1



●作り方●

- ①ひじきはぬるま湯に漬けて戻す。
- ②ひじきが戻ったらザルで軽く洗い流して、水けをきる。
- ③鍋かフライパンに、Aの調味料を加えて煮立たせ、②のひじきを加えてよく混ぜながら炒る。
- ④汁けがなくなりそうになったら、かつお節とごまを加え、パラパラとした感じに仕上げる。

- ★たくさん作って冷蔵庫で1週間くらいは保存しておく便利です。
- ★そのままかけたり、混ぜておにぎりにしても食べやすいです。
- ★不足しがちなカルシウムや鉄分が補給できます。

給食メニューについて変更のお知らせ

11月15日(月)の「サバのみりん干し」を「塩サバ」に変更にします。
 生産加工の都合ですので、ご理解をお願いいたします。



問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 宮地 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 岡本

お知らせ

11月分の給食費の振替日は、**11月30日(火)**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

