

12月給食だより

No.8

文責：畦地

黒潮町立大方学校給食センター

12月になりました。今年も残すところわずかになりましたね。この1年間、元気に過ごせましたか？感染症も流行しやすいこの季節、日頃から手洗い・うがい、栄養バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。給食時間を中心に子どもたちに関わっていますが、先日、2年生の女の子が「1年生の時に食べられなかったサラダが食べられるようになったよ！」と教えてくれました。給食に関わるものとしてこんなに嬉しいことはありません。小中学生は体だけでなく、味覚や心も成長しているので、色々な食べ物や味に出会うことって大切ですね！

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。

正しい食事の仕方を身につけることは、自分の食事をスムーズにすすめるためだけでなく、周りの人と気持ちよく食事を楽しむことにも繋がります。次の3つのポイントを押えて、食事マナー名人になりましょう！

ポイント1
正しい姿勢

Let's try

正しいしせい

足のうらは、ゆかに
ピタッ

背すじをピン！
と、のばす

体とつくえは
グー 1こ分あける

ポイント2
はしの持ち方

- ・上のはしは正しい鉛筆の持ち方
- ・下のはしは動かさない
- ・パッテンにならないようにしましょう→

ポイント3
まわりの人のことを考える



給食紹介&レシピ紹介

12月第1週目の給食は朝ドラ献立！朝の連続テレビドラマ小説にゆかりのある地域の献立を考えてみました。私自身が朝ドラ大好き！うまいもん大好き！です。給食を通して、みなさんにも色々な地域の色々な食材や料理、その地域の知恵や工夫を知ってほしいなあと思います。

島根県にもおいしい海や湖の幸があります！



12/1 ばけばけ【島根】
ごはん、牛乳、タチウオの唐揚げ
紅白なます、のっぺい汁

12/2 虎に翼【神奈川】
雑穀ご飯、牛乳、海軍カレー
コールスローサラダ

12/4 おむすび【福岡】
ごはん、牛乳、とりすき
ビーフンサラダ、味付けのり

12/5 ブギウギ【香川】
しっぽくうどん、牛乳、竹輪の磯辺揚げ
ピーマンのおかか和え、フルーツポンチ

12/3 あんぱん・らんまん【高知】
カツオのたたきバーガー、牛乳
鶏団子と白玉のスープ、手作りゆずゼリー

～給食レシピ紹介～

とりすき

【材料（4人分）】

とりにく	・・・150 g
とうふ	・・・160 g
糸こんにゃく	・・・120 g
もやし	・・・40 g
ごぼう	・・・40 g
白菜	・・・160 g
にんじん	・・・80 g
しめじ	・・・25 g
ねぎ	・・・20 g
サラダ油	・・・適量
A	酒 ・・・大さじ1
	砂糖 ・・・大さじ3
	醤油 ・・・大さじ3

【作り方】

- ①糸こんにゃくは軽くゆでておく。
- ②ごぼうとにんじんは大きめのさがきにし、ねぎは斜め切りにする。白菜は白い部分はそぎ切りにし、葉の部分は食べやすい大きさに切る。
- ③しめじは小房に分ける。もやしは水洗いする。
- ④とうふは食べやすい大きさに切る。とりにくは一口大に切る。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、強火でとりにくを炒め、色が変わってきたらAの調味料を入れて煮立たせる。①～④の具材を入れ、蓋をして中火で煮る。

※野菜から水分が出てきますが、水分が少なかったら水を少し足しても構いません。

お米農家ウェインさんにインタビュー！

今年度もウェインさんのお米を給食で使っています。お米が全国的に不足している中で、年間通して黒潮町のおいしいお米を食べられるのも、ウェインさんのおかげですね！そんなウェインさんに、いろいろ聞いてみました～！

畦地：黒潮町で農業をしようと思ったのはなぜですか？

ウェイン：加持地区が幡多郡で一番おいしいお米がとれると思ったからです。

畦地：(季節によって違うと思いますが…)朝は何時からお仕事されているんですか？

ウェイン：夏の忙しいときは朝の5時から、普段は7時くらいです。

畦地：仕事の中で大変なことは？

ウェイン：とにかく、夏の暑さには心も折れます…。

畦地：仕事で工夫されていることはありますか？

ウェイン：物の置き場を決めること、物を大事に扱うことです。機械も自分で修理したりしています。

畦地：最後の質問です。やりがいを感じる時はどんな時ですか？

ウェイン：おいしいお米がとれた時です。ごはんがおいしい!と思ってもらえたら、それだけで幸せです。

15ヘクタールの広さの田んぼで755トンのお米がとれるそうです。収穫されたお米は給食の他にも、青少年の家や民宿、弁当屋や東京の大学にも届けられるそうです。

黒潮町のお米おいしいよ～！

《お知らせ》

物価高騰により、食材料費が予想以上に値上がりしています。年度途中ですが、1月から給食費を1食あたり30円、月額500円値上げします。町内に住所のある児童生徒分については、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金等を活用し、引き続き無償とします。それ以外の方につきましては負担が増えますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

冬休み中の食生活について



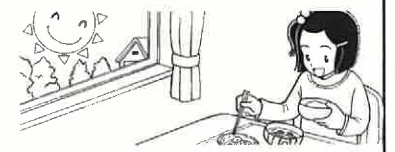
食事の前は手洗いをしましょう。

手洗いは風邪の予防にも効果◎



朝食はしっかり食べましょう。

遅く起きて昼食にならないよう早起きも大切。



おやつは食べすぎないように適量を考えよう。



夕食後の間食は、しないor消化のよいものにしよう。



生活リズムや食生活が乱れやすい時期ですが、朝には太陽の光を浴びて、朝ごはんから一日をスタートできるといいですね。素敵な新年がむかえられますように。3学期からもよろしくお願いします！少し早いですが、よいお年を！



年末年始の行事と食べ物

年末年始は、お正月をはじめ日本の伝統行事にふれる機会が多くあります。家族や友達と食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しい時間を過ごしましょう。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



冬至 12/22 かぼちゃ料理 あずきがゆ	七草 1/7 七草がゆ せり・なずな ごきょう・はこべら ほとけのざ すずな・すずしろ
大みそか 12/31 年取り魚 年越しそば	鏡開き 1/11 おしるこ など
正月 1/1~ お雑煮	小正月 1/15 あずきがゆ もち花・まゆ玉

～訂正とお詫び～

給食だより11月号で紹介した「朝ごはんコンテスト」の入賞者「武政優香さん」となっておりましたが、正しくは「武政優花さん」です。訂正してお詫びします。

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：中川 畦地

■黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当：松本 乾

～お気軽にお問い合わせください～



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。きりとり

学校 年 組 名前

