

しょくいく
食育だより

えがおのじかん



令和3年度 9月号②
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

きゅうしょく なつ あき きゅうしょくしゃしんかん
給食も夏から秋へ～給食写真館



すっかり昔のこのことなのですが、2学期の給食は夏らしいメニューでスタートしました。1学期毎日食べていた給食ですが、夏休みをはさむと準備や片付けをするのも食べるのも、調子を取り戻すのに少し時間がかかるものです。そこで8月の4日間は、食欲がわくような食べやすいメニューにしました。



あき ふうぶつ し つき み
秋の風物詩 お月見

十五夜(旧暦の8月15日)は、農作物の収穫を祝って月見団子や重いものなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもたっています。現在では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

ち いき ちが つき み だん ご
地域によって違う? 月見団子

関西地方
かんさい ち ほう
重いものような形で、あんこを巻きつけてある。

愛知県名古屋市
あいちけん なごやし
重いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方
しず おかけん ちゅうぶ ち ほう
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

みかく あき しょくよく あき とつにゅう
味覚の秋! 食欲の秋! に突入～

9月に入り、給食も少しずつ秋らしい献立に変化しています。秋にはおいしい食べ物がたくさん!! 現代では、どんな食べ物でも一年中食べられるようになっていますが、旬の食べ物にはよいところがたくさんあります。給食も旬を感じながら食べてほしいと思います。



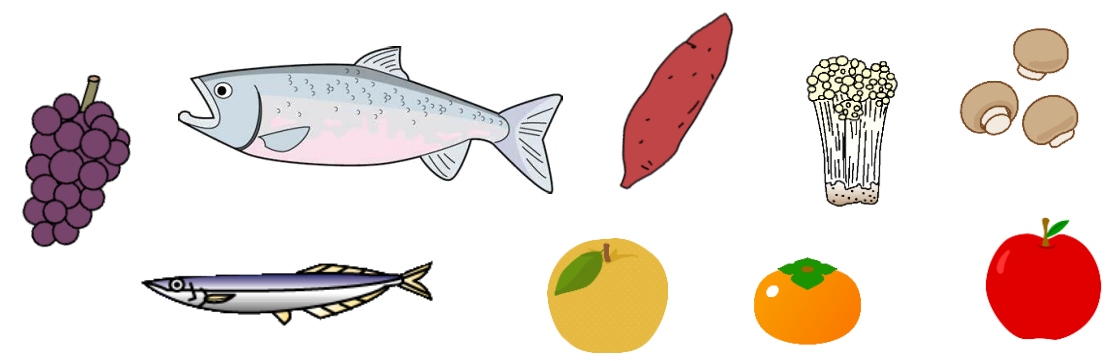
【おいしい】
夏が旬の野菜は、体を冷やすみずみずしいものが多かったり、冬が旬の野菜は体を温める根菜が多かったりと、その季節に体が欲するものが育っているのです。そのため、自然とおいしいと感じているのです。

【栄養がある】
例えば「冬のほうれん草」のビタミンCは、夏のほうれん草の3倍、「秋のさんま」のDHAやEPAはその他の季節の2～3倍あると言われています。

【季節を感じられる】
季節を感じ、自然の恵みに感謝しながら食べることで、幸せな気持ちになりますね♪

【値段が安い】
旬の食べ物は、その気候その土地に合ったものを育てるため、栽培や輸送にかかるコストを抑えることができます。その結果、安い値段で手に入れることができます。また、輸送が短くて済む分、環境にも優しいです。

☆9月のこんだてひょうをみて、「あきのたべもの」をさがしてみよう☆



はやね はやお あさ おこな
早寝・早起き・朝ごはんチャレンジを行いました

せいかつ くず なつやす ちゅう しょうがくせい はやね はやお
 生活リズムの崩れがちな夏休み中、小学生は「早寝・早起き・

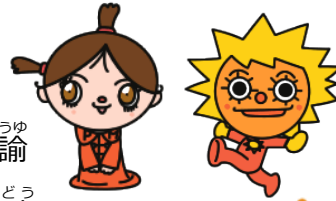
あさ ちょうせん まいにち しゅうしん きしやうじこく
 朝ごはんチャレンジ」に挑戦しました。毎日の就寝・起床時刻、



あさ ないよう きろく なつやす まえ ようごきやうゆ
 朝ごはんの内容を記録しました。夏休み前には、養護教諭

えいようきやうゆ はやねはやお ちょうしょく たいせつ まな じどう
 と栄養教諭から早寝早起きや朝食の大切さを学び、児童

ひとりひとり もくひよう せつてい
 一人一人がチャレンジの目標を設定しました。



こんげつ きゅうしょくしつ
今月の給食室



こんげつ たばやまむら きゅうしょく
 今月は、丹波山村の給食センターだからこそできる手作りメニューや調理員さんたちの

あいじょう こま さぎやう しょうかい
 愛情がたっぷりこもったきめ細やかな作業を紹介します。



ピザトーストも給食センターの手作り！
 ウイナーと野菜をケチャップで炒めて具を作り、食パンの上に具とチーズを乗せます。
 最後にオーブンで焼いたらでき上がり♪



食べやすいように、食パンには1枚ずつ切りの込みを入れてくれています。



給食で人気のラーメン！ですが、給食でのびずにおいしく食べるための給食センターでの工夫が詰まっています。

特に中学校の分は配送の時間があるので、これまで麺が汁を吸って汁がなくなってしまうことも。最近は、麺と汁を別々に配缶しています。それでも麺がのびたりくっついたりしないように、茹でるのがよいか蒸すのがよいか試したり、くっつかないように小分けにしたり、試行錯誤は今も続いています。

うどんやラーメンなどの麺類がさらにおいしくなる季節を迎えます。調理員さんたちの丁寧な作業を思い浮かべながら、おいしく食べてくださいね。

きせつ
マイタケの季節がやってきた！！

9/9(木)、小学校のマイタケ小屋で、今年度第一号となるマイタケを2株収穫しました！！
 給食センターの調理員さんをお願いして、早速次の日の給食に使うことに。運動会前日のカツカレーがさらにパワーアップ！丹波のマイタケと言えばこれ！「マイタケフライ」をトッピングしたデラックスカレーになりました♪10月の給食にも、マイタケが登場予定です。



自分にとって合った睡眠時間は、
 どれくらいか？



これからも「早寝・早起き・朝ごはん」を続けられるように、手作りキーホルダーをプレゼントしました。



朝ごはんは、よーいっの「スタート」でー！

チャレンジのあとは、自己採点。毎日朝食を食べられた児童が多く、

「早寝・早起きができなかった。」「野菜を食べられない日があった。」など、

反省を書いている人もいました。保護者の皆様には、ご家庭でのご協力をいただきありがとうございました。

