

給食だより 10月号

かしはらしりつしょうがっこう
檀原市立小学校

10月16日は 世界食料デーです



秋とはいえまだまだ暑い毎日が続いています。スポーツの秋ともいわれ外で体を動かすことも多い時期になりますが、水分補給をしっかりと、熱中症の予防を行いましょ。

同時に芸術の秋、読書の秋といろいろなことにじっくり取り組む時期でもあります。そして味覚の秋といわれるように旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝し秋の味覚を楽しみましょう。

本当であれば食べられるはずだったのに、捨てられてしまう食べ物=フードロス。食べ物を無駄にするだけではなく、フードロスが与える影響のひとつとして地球環境への負荷が上げられています。世界の温室効果ガス排出量の8~10%が、フードロスによって排出されているといわれています。温室効果ガスによる気温の上昇や雨の降り方などの気候の変化、干ばつや洪水などの異常気象によって食べ物を作る環境が厳しくなっています。

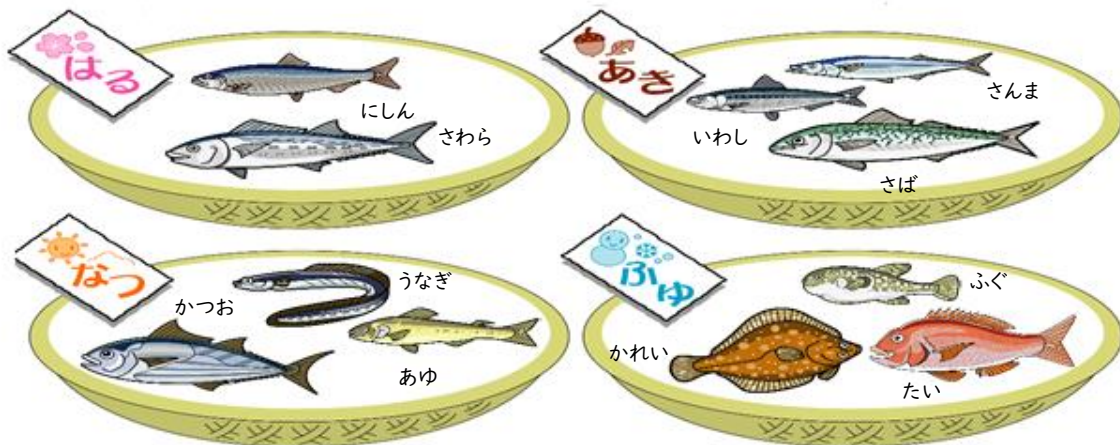
「食べ物を無駄にしない→食べ残しをしない」まずは、私たちができる事から始めましょう。

魚を食べて考えよう



さば、さんま、いわしなどの青魚の脂には不飽和脂肪酸が多く、生活習慣病予防に効果的なEPAやDHAが豊富です。とりわけDHAは脳の栄養素ともいわれ、成長期に積極的にとりたい成分です。

気候変動等の影響で年々魚の漁獲量が減ってきています。この先も魚を食べることができるよう、環境問題について考える機会にしましょう。



10月10日は目の愛護デー

目や粘膜を丈夫にする緑黄色野菜を食べよう!

緑黄色野菜にはカロテンが含まれてい

て、体内でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、目の健康を保つために

大切な栄養素です。また、粘膜や皮膚の健康にも欠かすことができません。



メディアオフの時間を作ろう!



現代社会は、スマートフォンやゲーム、タブレットなど目を酷使する状況にあります。目を休めるためにも、これらのメディアから離れる時間を毎日つくりましょう!!

〜献立紹介〜

がね (宮崎県の郷土料理)

【材料 (一人分)】

- 鶏ささみ ...5g
- たまねぎ ...25g
- さつまいも ...20g
- ちくわ ...10g
- 水煮大豆 ...7g
- ごぼう ...6g
- 乾燥ひじき ...0.6g
- 米粉 ...13g
- 塩 ...0.1g
- 水 適量
- サラダ油 適量

【作り方】

- ① ささみは蒸してほぐす
- ② たまねぎ…薄切り
さつまいも…拍子木切り
ちくわ…半月切り
水煮大豆…細かく切る
ごぼう…ささがき
ひじき…汚れをとっておく
- ③ 材料を混ぜ合わせる
- ④ 形を整え油で揚げる

がねとは「かに」のことで、細かく切ったさつまいもに水で溶いた粉をつけ揚げたところ形が似ていることから名付けられました。

トムランチについて

若い頃、檀原市に住む兄の元で精肉の修行をしていた戸村さん。つらいことがあったとき、心の支えとなったのが、檀原市に住む子どもたちだったそうです。無事修行を終え宮崎に帰った後、「一人前になれるのは子どもたちのおかげだ」と、本を毎年寄付して下さるようになりました。それらの本は、「戸村文庫」という名前が檀原市内の小中学校の図書室にあります。トムランチは、このような戸村さんと檀原市の温かいつながりを大切にしていきたいという思いで作る、宮崎県にちなんだ献立です。



10月から毎月1回、株式会社カブコンとのコラボ給食でストーリーファイターのキャラクターにちなんだ献立が登場します。今月は「エドモンド本田のちゃんこ鍋」です。お楽しみに!!

Main menu table for October 2nd to 16th. Columns include date, meal name, and nutritional information. Includes callouts for '5日 カブコン' and '11日 まほろばの日'.

Main menu table for October 17th to 27th. Columns include date, meal name, and nutritional information. Includes callouts for '18日 食育の日' and '10月27日~11月9日 読書週間'.

Informational sidebar containing 'マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。', 'こだいちゃん' character, and 'リュウも大好きな学校給食で郷土の恵みをおいしく味わっていました。'.

食育のテーマ「近畿地方の郷土料理を知ろう」

10月18日(水)の献立

- ごはん 牛乳
- セルフたこめしの具
- ちくわの抹茶揚げ 僧兵汁

キーワード: 近畿地方の郷土料理

近畿地方には、大阪、京都、兵庫、滋賀、奈良、和歌山、三重の7つの府県があります。今月は三重、京都、兵庫の県民食、郷土料理を取り入れました。

近畿地方の地形の特徴

近畿地方は本州中央部のやや西側に位置します。北部はなだらかな山地が続き、季節風の影響で冬は雨や雪が多く降ります。南部はけわしい紀伊山地がそびえており、南からの黒潮の影響で、温暖で雨の多い地域です。温暖な気候を利用して栽培される梅やみかんは和歌山県の特産品です。南北の山地に囲まれた中央部には、大阪平野や播磨平野などの平地や、奈良盆地や京都盆地などの盆地があります。古くから都がおかれ、日本の文化の中心でした。

近畿地方の食材・県民食・郷土料理

たこめし(兵庫県)

兵庫県のタコ類の捕獲量は全国で2位、マダコでは日本一です。瀬戸内海のマダコ漁は、江戸時代から、盛んにおこなわれていたと記録があり、「たこめし」は、漁の後に下ごしらえの手間がかからない炊き込みご飯として作られ、兵庫県の郷土料理です。

バッテラ(大阪府)

酢飯の上に薄く切ったメ鯖と白板昆布を重ねて、木枠で押した「押し寿司」です。江戸の握り寿司に対して、関西では押し寿司が主流です。寿司の姿が舟のような形から、ポルトガル語で小舟を意味する「バッテラ」という名が付けました。

ごま豆腐(和歌山県)

「ごま豆腐」は、高野山で、精進料理のひとつとして生まれたといわれ、ごまの栄養を効率よく摂取するために考えられたものです。ごまを煎らずに生のまま皮を取り除き、高野山の水と吉野葛を合わせて作ります。

抹茶(京都府)

抹茶は緑茶の一種で、「碾茶」というお茶を粉末にしたものです。茶道で飲用として用いられるほか、和菓子、洋菓子、料理の素材として広く用いられています。京都では「宇治抹茶」が多く生産されています。今日は「ちくわの抹茶揚げ」に取り入れました。

いとこ煮(滋賀県)

小豆を里芋またはかぼちゃと煮た料理です。煮える時間がかかる材料から「おいおい(順番に)」煮えることから、「甥と甥」でいとこ煮といわれるようになったなどさまざまな説があります。(10月12日・13日の給食で提供)

僧兵汁(三重県)

三重県菟野町湯の山にある三岳寺の、荒法師たちのスタミナ源として食べられていた、いのしし肉やにんにく、季節の地物野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての汁です。



令和5年度の食育の日のテーマ

今年度は、日本各地に伝わる郷土料理を、学校給食に取り入れます。学校給食にでてくる郷土料理から、特産物、歴史など各地域のいろいろな文化について学びましょう。