

3年生の小松菜畑

9月から10月にかけて、3年生が学年園に小松菜を種から植えました。JA 広島市の職員の方がゲストティーチャーとして指導してくださり、土作りから始まって、植え、水やり、間引きと、小松菜作りが進んでいます。1～3組は9月22日に、4～5組は10月6日に植えをしました。前半のクラスの小松菜は、今18cmほどに成長しています。小松菜は、種を植えて40日ほどで収穫できるということなので、前半のクラスで収穫した小松菜は、11月に庚午小全員の給食に登場する予定です。



JA 広島市の職員の方から
植え方を教えてもらうところ



植えしている様子



庚午小 小松菜ハウス



小松菜の種



一株が大きく育つよう
まびきをしている様子



まびき菜を給食時間に
食べてみました。



3週間で18cmくらいに
なりました。

特色ある給食の紹介

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。目は、私たちが生活するのにとても大切です。目の健康に欠くことができないのがビタミンAです。薄暗いところで目が見えるようになるのも、目の乾燥を防ぐのも、ビタミンAが関わっています。

目の愛護デーにちなんで給食を実施しています。

ごはん ミルク
レバーの揚げ煮
にんじんとじゃこの炒め物
かきたま汁



たまご

にんじん

レバー

ビタミンA や体の
中でビタミンA に
かわるカロテンを
多く含む食品

給食クイズ



1. 10月7日の給食の「パンシットビーフン」は、フィリピンの料理です。この料理に使用した東南アジア独特の調味料は何でしょう？



ア、ヌクナム イ、しょうゆ ウ、トウバンジャン

2. 10月22日の給食の「のっぺい汁」は何からだしをとっているのでしょうか？

ア、だし昆布 イ、かつお節 ウ、煮干し

3. 10月22日の給食の「さんまの煮付け」は、魚のくさみをとるため、何を調味料と一緒に入れてにるのでしょうか？

ア、にんにく イ、しょうが ウ、とうがらし



(答えは下にあります。)

生活リズムカレンダー

10月18日から22日の1週間は、生活リズムカレンダーチェック週間です。前回、6月に行われた生活リズムカレンダーの集計結果では、ほとんどの児童が朝ごはんを食べていましたが、3色の栄養がそろった朝ごはんを食べていた児童は55%でした。そこで、学校では、今回生活リズムカレンダーを配付する際に、「3色そろった朝ごはんを食べよう」というDVDを作成し、子どもたちに指導しました。どのような朝ごはんを食べると、3色そろうのか、色々な朝ごはんの例を具体的に示し、指導しました。ご家庭でも、児童に配付した朝食指導プリントを参考にして、3色そろった朝ごはんが食べられるよう、よろしく願いいたします。



DVDに登場した3色そろった朝ごはん例



学級担任も登場し、朝ごはんをしっかりと食べようとおびかけました。

クイズの答え

- 1 ア、ヌクナム
- 2 ウ、煮干し
- 3 イ、しょうが



食育だより 10月号

平成22年10月19日
広島市立庚午小学校 校長 山崎 幸徳(発行 給食室)

空が青く、さわやかな季節になりました。

秋は、おいしい食べ物がたくさん出回りますね。旬の食べ物を食卓に取り入れ、適度な運動をして、健康作りにつとめましょう。

地場産物

広島市の学校給食では、広島県でとれる食べ物を取り入れた日を「地場産物の日」と設定し、広島市や広島県の地場産物を積極的に給食に取り入れています。

どうして地場産物が大切なのでしょう？

- * 近くでとれる食べ物は、移動距離が短く新鮮でおいしいです。
- * 産地や生産者がわかるので安心して食べることができます。
- * 近くでとれる食べ物を知ることで、生産者や食べ物への感謝の気持ちを持つことができます。
- * 地域の自然、食文化、産業について身近に感じることができます。

給食の献立に取り入れられている「地場産物」

グリーンアスパラガス (5月)
主な産地 三次市

みかん (10~1月)
主な産地 蒲刈島 江田島 因島 豊島

じゃがいも (6月)
主な産地 東広島市安芸津町

くわい (12月)
主な産地 福山市

わけぎ (3月)
主な産地 尾道市 三原市 呉市

だいこん (10~2月)
主な産地 庄原市高野町 呉市

小松菜・ねぎ・もやし・えのきだけは、年間を通して、広島県内産を使用しています。

今月の地場産物の日は「れんこん」「だいこん」です。
れんこんは「筑前煮」、だいこんは「吉野煮」に使っています。



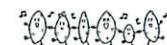
「太田川しじみ」広島市内を流れる太田川では、やまとしじみの魚が盛んに行われています。太田川で採れるやまとしじみは、味もよく、「太田川しじみ」という名前で市場に出回っています。今月は、「しじみのみそ汁」で「太田川しじみ」を使用します。



残食量からみた庚午小学校の9月のきょうじょくの様子

よく食べていた人気メニュー

- 1位 赤魚の竜田揚げ・いかの磯辺揚げ
粉ふきいも・キャベツのゆかりあえ
- 2位 かきたま汁・おかかあえ
フライビーンズ・かぼすあえ



もっとがんばって食べてほしいメニュー

- 1位 月見汁
- 2位 卵と小松菜の炒め物
- 3位 ミネストローネ
- 4位 昆布豆
- 5位 とうがん汁・みそ汁



9月の給食の様子は上記の通りでした。上記の順位は、給食の残食量を毎回計量し、それをもとにだしています。給食室で作った量に対する残食量の割合が、少ないものをよく食べるメニュー、多いものをもっとがんばって食べてもらいたいメニューとしました。9月は、和風の汁物が多く残っていました。和風のしるものは、季節の野菜を多く使用し、栄養的にもすぐれたメニューです。もっとしっかり食べてもらいたいと思います。



給食メニュー紹介コーナー



9月の給食よりフライビーンズ (9月人気メニュー！)

材料 (4人分)

乾燥大豆	100g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1と1/2
塩	少々



作り方

- ① 大豆を1晩水につけてもどす。
(時間がない時には、たっぷりの水を沸騰させ、大豆を入れ、再び沸騰したら、火をとめ、30分~1時間くらいおいてもどす)
- ② もどした大豆の水気をきり、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 熱いうちに砂糖と塩をふる。



10月の給食よりにんじんとじゃこの炒めもの (ちりめんじゃこたっぷりです。)

材料 (4人分)

ちくわ	1本
ちりめんじゃこ	大さじ2
にんじん	1/2本
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	3g (1パック)
白いりごま	小さじ1/2

作り方

- ① ちくわ輪切り
にんじんせん切り
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじん・ちりめんを入れて炒める。
- ③ ちくわを入れて、さらに炒め、にんじんがしんなりしてきたら、調味する。
- ④ 仕上げに、かつお節・白いりごまをふる。