

木々の紅葉が鮮やかさを増し、秋が深まってきました。この時期は、いろいろな種類の野菜や果物が出回り、私たちの味覚を楽しませてくれます。自然の恵みに感謝して、食事を楽しみましょう。

受け継ごう伝統的な食材

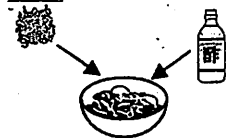
日本には、先人の知恵から生まれ、今に受け継がれている食品がたくさんあります。その代表的なものが、昆布や切干し大根などの乾物や大豆製品などです。食品は、乾燥させることで保存性が良くなり、栄養価も高まります。作物の少ない時期にも栄養豊富な食事がとれる食品として、また、必要なときに必要な量だけ使える保存食として大切にされてきました。

昔から食べられている乾物や大豆・大豆製品

切干し大根

生の大根に比べ、カルシウム・鉄・食物せんいなどが豊富です。

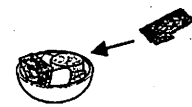
給食では煮物のほか、ゆでて酢の物にも利用しています。



昆布

昆布のうま味成分はグルタミン酸です。日本の調味料の基本ともなっています。

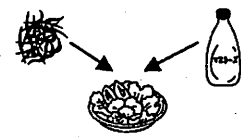
給食では昆布をもとしてだしをとったあと、おでんの具として利用しています。



乾燥ひじき

カルシウム・鉄を豊富に含んでいます。

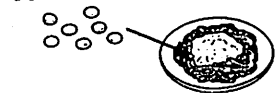
給食では煮物やサラダに利用しています。



大豆

大豆は「畑の肉」とも言われ、たんぱく質・鉄・食物せんいなどが豊富です。

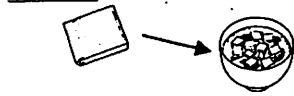
給食では揚げ物や煮物のほか、ひき割り大豆を洋風のミートピーンズス/パゲッティに利用しています。



凍り豆腐

豆腐を凍らせて乾燥したもので、高野豆腐とも言われています。たんぱく質・カルシウム・鉄が豊富です。

給食では煮物のほか、短冊切りの凍り豆腐をみそ汁の具として利用しています。



残食量からみた庚午小学校の10月のきょうしょくの様子

よく食べていた人気メニューベスト3

- 1位 タキギン・フライビーンス
- 2位 カレーうどん・フレンチサラダ
大学いも・野菜ソテー
ゆかりあえ
- 3位 ほうれん草ともやしのからしあえ
じゃがいもの含め煮・さけのレモン揚げ
クリームシチュー

もっとがんばって食べてほしいメニュー6品

- 1位 すまし汁
- 2位 キムチチゲ
- 3位 豚汁
- 4位 甘酢あえ
- 5位 豆腐と豚肉の四川風炒め・親子煮

10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。

10月の人気メニューは、揚げ物や肉を多く使った料理、あっさりしたサラダに人気がありました。10月は、食欲の秋ということで、子どもたちもよく給食を食べています。10月31日から1週間が給食週間でしたが、食缶を空っぽにしようということと、ごはんも空っぽにしようという両方に取り組んでいる結果、今、給食の残りは、ごはんおかずともに減っています。

給食メニュー紹介コーナー

10月の給食よりタキギン (10月人気メニュー1)

材料 (4人分)

若鶏もも角切り	300g
塩	少々
こしょう	少々
でんぷん	少量
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
A コチュジャン	小さじ1と1/2
しょうが	小さじ1
おろし生にんにく	小さじ1
水	大さじ1
白いりごま	

作り方

- ① 鶏肉は角切りにして塩こしょうをし、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② Aの調味料を煮たて、揚げた鶏肉をからめて、仕上げにごまをふる。



11月の献立よりうずみ (おいしいだしがきいた、広島県の郷土料理です。)

材料 (4人分)

若鶏胸肉	60g
冷凍むきえび	120g
酒	小さじ1
焼きちくわ	1本
油揚げ	1枚
里芋	3こ
ぬめりとり用塩	少々
ごぼう	30g
にんじん	1/4本
干しいたけ	1枚
ねぎ	2〜3本
煮干し	30g
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ1
でんぷん	小さじ1/2
水	1000cc

作り方

- ① 鶏肉・うす切り
むきえび・酒につけておく
ちくわ・輪切り
油揚げ・油抜きして短冊切り
里芋・厚めのいちちょう切りし、塩をまぶし水で洗いぬめりをとる
ごぼう・小口切り
にんじん・いちちょう切り
干しいたけ・水でもどし、せん切り
ねぎ・小口切り
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ だし汁を沸騰させ、鶏肉を入れ、あくをとる。
- ④ 煮えにくい順に材料を加えて煮る。
- ⑤ やわらかくなったら調味し、水溶きでんぷんでとろみをつけ、仕上げにねぎをくわえる。
- ⑥ 具の上にごはんをのせ、具をかくすようにもりつける。



給食クイズ



1. 11月8日の給食の、「ドライカレー」には、豆が入っています。何という豆でしょうか？

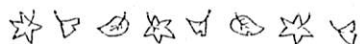
ア、大豆 イ、レンズ豆 ウ、インゲン豆

2. 11月22日の給食の「まぐろのしモン揚げ」は、まず、まぐろのくさみをとるため、下味にしょうゆと一緒に使用するのはいちじょうしょうゆです。

ア、にんにく イ、こしょう ウ、しょうが

3. 11月21日の給食の「みそおでん」の味付けで使われるみそは、何みそでしょうか？

ア、白みそ イ、八丁みそ ウ、赤みそ



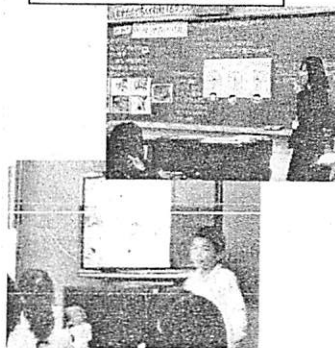
答えは下にあります↓

食育授業

3年「おやつを食べ方を考えよう」

11月4日の参観日、3年生では、食育授業「おやつを食べ方」が行われました。おやつは、家庭で自由に食べられるものですが、時間や量に気をつけないと、3度の食事にも影響し、栄養のバランスがくずれます。参観日には、まず、おやつの時間について学び、後日、栄養士が加わり、おやつの量について学習しました。時間を考える時には、自分たちの1日の時間調べをし、寝る時間や食事の時間などを考えて、いつ食べるのがよいかを考えました。量を考える授業では、1日にとってよいおやつのエネルギー量を200 kcalとし、何をどのくらいとったら丁度よいかを、班でおやつバイキングをして考えました。お菓子の袋には、エネルギーの量がついていることを教えると、子どもたちの感想には、「おやつは、200キロカロリーまでがよかったので、こんどからふくろを見て、たべます。」「今まで、1ふくろぜんぶ食べていたけれど、こんどから、分けてたべます。」などありました。これからも、おやつの量にも気をつけて、しっかり3度の食事ができる食生活をしてもらいたいと思います。

食育授業の参観日の様子



おやつバイキングの様子



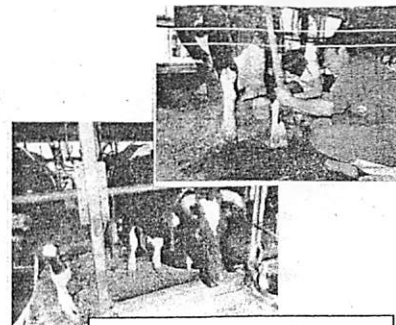
クイズの答え

- 1 イ、レンズ豆
- 2 ウ、しょうが
- 3 ウ、赤みそ



学校給食週間

10月31日(月)～11月4日(金)は学校給食週間でした。この1週間、子どもたちに食べ物への感謝の気持ち、給食に携わる色々な人達への感謝の気持ちを育てるため、色々な取り組みを行いました。給食室からのお話、牧場で働く人達のDVD、給食ビンゴゲーム、食缶ごはんの空っぽメダル・シールなどです。この1週間、給食の残りが少なく、とてもよく給食を食べていました。



DVD「牧場で働く人たち」場面

広島菜を使った給食メニュー



給食室で広島菜を洗っているところ



給食で生の広島菜使った料理登場

11月1日(火)の給食で「広島菜の炒め物」を給食でだしました。広島市安佐南区の川内町で作られている広島菜です。広島菜漬けは、以前から給食でよく使用していましたが、生の広島菜を使用するのは、初めてでした。さつとゆでて、ごま油で炒め、酒・みりん・しょうゆで味付けをしました。子どもたちも、とてもよく食べていました。

教室掲示用資料

きょう か かんれんこんだて

教科関連献立

あき こんだて

「秋の献立」

29日(火)

まつたけごはん

ミルク

さんまの煮つけ

かきたま汁

柿

生活科

1年生

「やってみよう！秋みつけ」

2年生

「もっとしりたいな町のこと」

実りの秋になりました。今日の給食には、まつたけ、さんま、柿など、秋が旬の食べものを取り入れました。

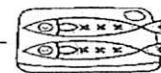
おいしい旬の食べものをしっかり味わって食べましょう。

かき



カロテンやビタミンCの多い果物です。そのまま食べたり、干し柿にしったりして食べます。

さんま



さんまは秋に獲れ、刀のように細長い姿をしているので、漢字で「秋、刀、魚」と書きます。太くて、口先が黄色っぽいものは、脂がのっているのでおいしいです。