

12月給食だより

2017. 12. 18 No.8
文責: 岡本

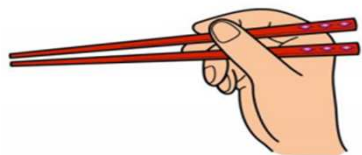
黒潮町立学校給食センター

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが本格化してくるこれからの時期は、空気が乾燥してウィルスが活発に活動するため、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。まず風邪をひかないためには、「栄養」、「運動」、「休養」が大切です。朝・昼・夕のごはんをきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。クリスマスやお正月は、体調を整えて元気に過ごしたいですね。

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。

和食には、はしの使い方や食器のならべ方など、さまざまな食事のマナーがあります。マナーは周囲に迷惑をかけずに、みんなが楽しく食事をするためのものです。正しいマナーを身につけておくと、料理が食べやすいだけでなく、見た目にも美しくまわりの人に良い印象を与えます。今から正しいマナーを身につけておきましょう。

◆はしの持ち方



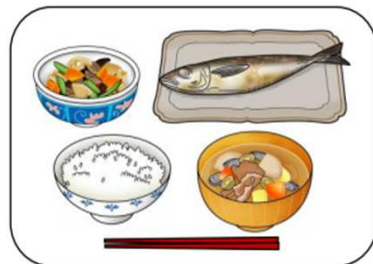
イラストのようにきちんとはしを持つと、スムーズに動かすことができます。使うときは、上のはしだけを動かします。

◆はしの使い方



はしを上手に使えると、食べ物を切る・つまむ・すくうなど、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。

◆食器の置き方



ごはんと汁ものは手前にならべ、左にごはんを置きます。はしは、先を左に向けて置きます。(左ききの人は右向きでよい) また、頭がついた魚は、頭を左にして、手前にお腹がくるのが基本です。

食事のマナーについてチェックしてみましょう！

- いただきます、ごちそうさまのあいさつがきちんとできる。
- しせい良く食べている。
- 口の中に食べ物があるときは、おしゃべりをしない。
- ひじをついて食べない。
- おはしを正しくもって食べている。
- お茶わん、汁わんを手にもって食べている。



冬至にかぼちゃを食べよう！

12月22日の冬至は、一年で一番昼の時間が短くなる日です。昔から冬至には栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないと伝えられています。また、「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込むといわれています。だいこん・にんじん・れんこんなど「ん」のつくものを「運盛り」といって縁起をかついでいます。運盛りは縁起をかつぐだけでなく、ビタミンAやビタミンCなどの栄養をつけて、寒い冬をのりきるための先人たちの知恵でもあります。給食でも、22日はかぼちゃをつかったスープが出ます。



年末年始の行事と食べ物

冬至 12/22 かぼちゃ料理 ひょうり あずきがゆ	七草 1/7 ななくさ 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 としと ざかな 年取り魚 サケ フリ など としこ 年越しそば	鏡開き 1/11 かみひら 鏡開き おしるこ など
正月 1/1~ ぞうに お雑煮 ひょうり おせち料理	小正月 1/15 あずきがゆ ばな だま もち花・まゆ玉

冬休み中には、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、楽しいひとときを過ごしましょう。



給食紹介

～佐賀小アンコールメニュー～

ラーメンは唐揚げとならぶ人気メニューです。りっちゃんの元気サラダは年間を通して人気のあるサラダで、国語のサラダでげんきを学習した1年生も一つ一つの食材を確かめながら、味わって食べていました。「今日のメニューなに〜？」と4時間目が終わるとうれしそうに確かめる様子もこの日ならではの光景です。

- しょうゆラーメン
- ぎゅうにゅう
- りっちゃんのげんきサラダ
- あおりんごゼリー



突撃☆ インタビュー!!

給食でお世話になっている地域の生産者の方を訪問してきました！
忙しい中取材を快く引き受けてくださって、本当にありがとうございます。



大方の加持で小松菜・大根・ほうれん草を作っている
秋田さん



収穫は朝5時過ぎくらいから、朝露を吸ったものを、新鮮なまま出荷しています。



2連棟ハウスの中で、うねで区切ってローテーションを組んでいます。



「どれくらいの量をつくっているのですか？」

秋田さん:「このハウスの中(22m×11mの面積)で4日ずつ場所を変えて収穫します。収穫に合わせて種をまく感じで。天気がよければ葉がよく育ちます。ハウスは天候の影響を受けないので、ローテーションが組みやすいですね。小松菜なら夏は種をまいてから40日あれば収穫できます。」

「小松菜作りで大変なことは？」

秋田さん:「虫対策です。消毒無しでがんばっているのですが、虫除けを使って駆除しています。あんまり虫が多い時はパーナーで葉っぱごと焼きつけますよ。今は寒くて虫もつかないけど、9月末までは大変やった。今年は台風でハウスも破れて特に大変やった。ハウスでも毎日水をかけて世話をせないかんしね。」

「特にこだわりはありますか？」

秋田さん:「農薬はほとんど使いません。種をまいて水を毎日かけて、間引きをしています。手を抜こうとしたらいいものは作れん。愛情をもって育てんと。肥料をあげるの主人で、小松菜・大根・ほうれん草それぞれに合う成分の配合を考えて使っています。」※肥料の配合は、ご主人の長年の経験と研究の成果で、一番良いものに決まっているそうです。

秋田さん:「80歳過ぎると、後継者の心配をするようになりました。もっと人材を増やしたいと思い、自分たちの経験を後継者に伝えたいので、だれかターンやUターンで作る人がいればいいなと願っています。」

今でも研究を続けながら、農作物の成長を我が子のように楽しみにしています。また給食を食べる子どもたちのことを思い浮かべながら、精いっぱい愛情をこめて栽培しています。

今のうちに、自分たちの技術を若い農家に引き継いでおきたいという願いもありますが、なかなか担い手はいないそうです。そんな優しいお二人が丹精込めて作った野菜を給食でいただけて幸せですね！

入野小学校にも来てくださいました！子どもたちとの交流を楽しみにしていましたよ。

ほうれん草の種やほうれん草を育てる土も持ってきて、ほうれん草をどんな風に育てているか詳しく教えてくださいました。ほうれん草作りの名人から聞くお話に2年生の子どもたちも聞きたいことがいっぱい1時間では時間が足りません！笑

ほうれん草が入ったピーナッツ和えは子どもたちも「あまくておいしい〜！」と、あっという間に食べ終わりました。



秋田さんのほうれん草はにこにこ市でもとても人気で、午前中で売れてお店にないことも多いそうです。そんな貴重でおいしいほうれん草を給食でいただくことができ、私たちは本当に幸せですね！

ささみのレモンフライ

●材料(4人分)●

鶏ささみ	…350g
A	塩 …少々
	こしょう …少々
	酒 …小さじ1
片栗粉	…大さじ3
B	砂糖 …大さじ2
	薄口しょうゆ …大さじ1
	レモン果汁 …大さじ1
パセリ	…少々

●作り方●

- ①鶏ささみの筋をとり、一口サイズの食べやすい大きさに切る。
- ②①に②の調味料を加え、下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④鍋にBの調味料を煮立たせ、揚げた③を加え、調味料をまんべんなくからめる
- ⑤みじん切りにしたパセリをふりかける。



給食ではラーメンやから揚げにかくれて、なかなかアンコールにはあがりませんが、隠れた人気メニューです。今回も「レシピを教えてください！」というファンからの声がありました。

ささみは体に肉をつくるたんぱく質が豊富で、脂肪分が少ないのが特徴です。かみごたえもあるので、あごの発達など体に良いヘルシーな肉です。ぜひお家でもつくってみてください！！

黒潮町の給食標語 「きゅうしょくで えがおいっぱい あふれるよ」

お知らせ

12月の給食費の振替日は、**12月25日(月)**です。

口座振替の方は指定口座の残高確認をよろしくお願いします。



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。

学校 年 組 名前

きりとり