

11月給食だより

2020.11.20 No.6
文責：藤本

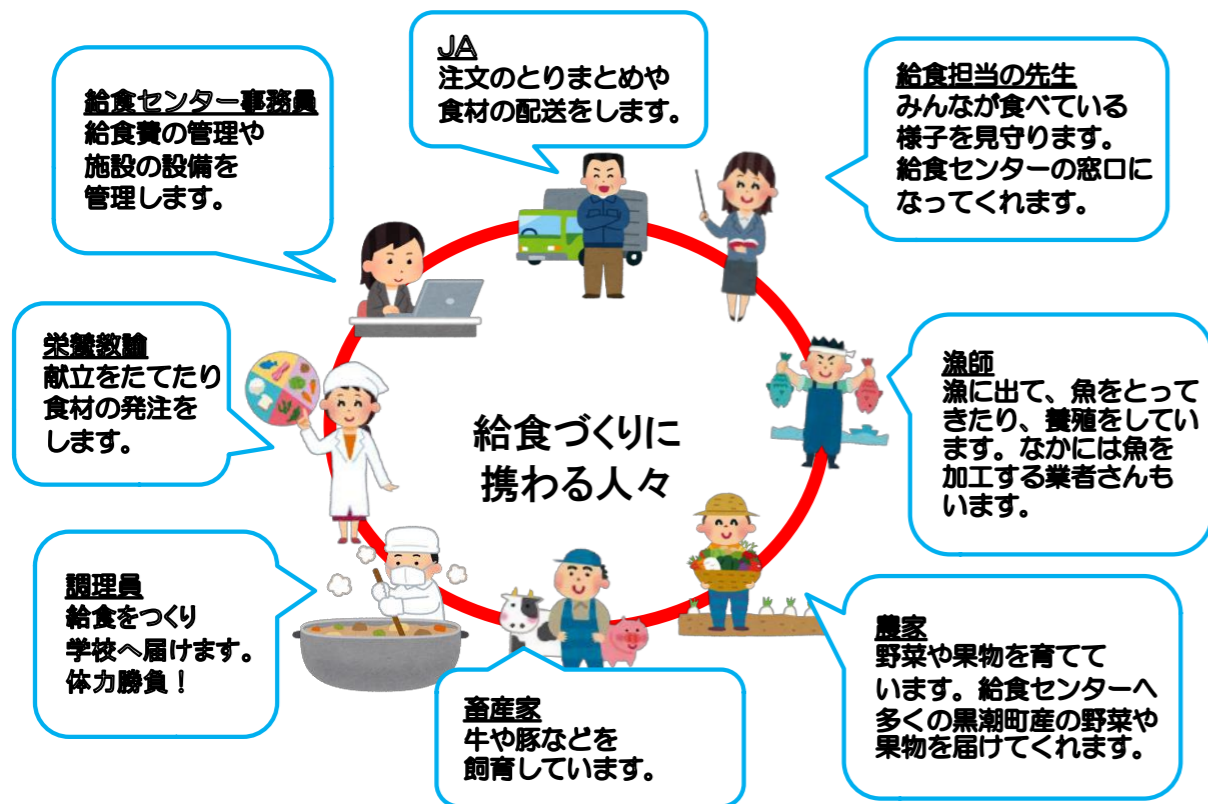
黒潮町立学校給食センター

今年もあと2か月をきりました。しかし、11月だとは信じられないくらい日中は暖かいですね。それでも、朝晩の冷え込みは本格的になってきました。寒暖の差が大きいと体調を崩しやすくなります。調子が悪いときは、無理をせず、規則正しい食生活を心がけ、食べ物から元気パワーをたっぷりもらって、冬に備えましょう。

11月の給食目標は

『感謝して食べよう』です。

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食で考えてみても、みなさんに届くまでに、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々が大勢います。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。



たくさんの方が、私たちの給食に関わってくれています。感謝を忘れず、毎日の給食をいただきましょう☆

給食紹介①

～11月5日(木)～ 防災メニュー

- ☆救給カレー
- ☆カボチャサラダ
- ☆ミニ混ぜごはん
- ☆グアバゼリー



～11月5日は、「世界津波の日」でした～

黒潮町は、最大で34mの津波が予想されており、学校でも津波や防災について防災教育が進められています。今回、救給カレー、パッククックの混ぜごはんなどの災害食をとり入れ、アルミホイルを利用するなど食器はトレーだけにしてみました。

普段食べ慣れない非常食に触れることで災害時の混乱解消にもつながり、又、日常がどれだけ恵まれているかを考えるきっかけにしてほしいと思います。ご家庭でも是非、考えてみてください。

給食紹介②

～11月9日(月)～ いい歯の日献立

- ☆ごはん
- ☆鶏肉のカミカミ焼き
- ☆イカの酢物
- ☆ひじきの炒め煮



11月9日は「いい歯の日」でした。それにちなんで、この日の献立は歯ごたえのある食材を取り入れた献立にしました。どちらかといえば、噛みごたえのあるものは敬遠されてしまいがちですが、噛むことによってわたしたちに良いことがたくさんあります。たとえば、①よく噛むと出てくる唾液は口の中の食べカスを洗い流す働きがある。②脳への血流が良くなり、記憶力や集中力が高まる。③食べすぎを防ぐ。などなど！よく噛んで食べることができましたか？日頃から、よく噛むことを意識して食べましょう！！

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。みなさんは給食を食べる前に必ず言えていますか？生き物の命をいただくという意味で感謝していただきましょう。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。給食を食べた後に必ず言えていますか？給食を作ってくれている人に感謝の気持ちを忘れないようにしましょうね。



返信ありがとうございます!(^^)!

☆「ピーマンのおかか和えがおいしい!」と子どもが言っていました。作り方を是非、教えてください!お願いします。

作り方を教えてください!という声にお応えします。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



☆ピーマンのおかか和え☆

● 材料(4人分) ●

- ピーマン・・・80g(中2個程度)
- 赤ピーマン・・・20g(1/2個程度)
- 黄ピーマン・・・20g(1/2個程度)
- もやし・・・100g(1/2袋)
- かつお節・・・3g(1パック)
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1

● 作り方 ●

- ①ピーマンは細く切る。
- ②もやしと別々に熱湯でさっと湯がいてから手早く冷まし、水けをきっておく。
- ③かつお節・薄口しょうゆで和える。

第15回全国学校給食甲子園予選が開催され、佐賀学校給食センターの岡本栄養教諭が、高知県代表に選ばれました。
・全国学校給食甲子園とは、1年に1度行われる学校給食の全国大会であり、地場産物を活用し独自の工夫で栄養価の高い給食を実際に調理し競い合う大会です。

今回、岡本栄養教諭が考えた献立を紹介します☆
そしてこの献立のアピールポイントを紹介します!



<アピールポイント>

- ごはん
- 牛乳
- ひじきハンバーグ
- ミニトマト(一個)
- おからの酢物
- 海鮮フォー
- 豆乳ココアプリン

主菜のひじきハンバーグに使用している「野菜とひじきの甘辛煮」は黒潮町内にある缶詰製作所で生産している缶詰です。
黒潮町の防災備蓄缶詰としても利用されおり、学校給食でも毎月ローリングストックを実践しています。
また、水分の吸収やつなぎとして使用している「大豆の華」は、卵・乳・小麦アレルギーに対応しているため、誤食の危険性もなく、安心して提供ができます。



七立栗の里へ行ってきました!

黒潮町の食材を探求していく中で、七立栗生産組合の矢野さんを紹介していただきました。七立栗は馬荷地区に自生している栗です。まずは、枝の先に連なった青い毬栗を生花として出荷しその後、毬が割れたものなど下に落ちた実を食用として出荷しています。食べると時は30分くらい湯がくそうです。皮をカリッと歯で割って、スプーンなどで食べます。皮が柔らかく、中の実はみずみずしくてとても甘いです。七立栗を継いだのが四万十甘栗とのことで、甘味が強いのも納得です。誤飲などの危険性があるため給食への提供は見送りましたが、郷土の食べ物に興味をもっとほしいと給食だよりへ掲載しました。

※図書館には「七立栗と山焼き」という紙芝居もありますよ。



いつか給食で食べたいな

馬荷地区ののどかな山あいで、七立栗を収穫している矢野さんです。うしろには400本の七立栗の木が生えています。



お店で販売していませんが、地域のイベントや海辺の日曜日・生協・ふるさと納税などへ少し出しているそうです。**11月21日～23日に入野で開催されるキルト展や、12月の海辺の日曜日でも販売するそうなので、この機会にぜひ召し上がってみてください!**



お知らせ



11月の給食費の振替日は、**11月30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

