

11月給食だより

2023. 11. 7 No.7
文責: 久保田

黒潮町立学校給食センター

朝・晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきています。インフルエンザなど感染症の流行も見られるため、手洗い・うがいを忘れずに、食事からしっかり栄養をとって、病気を予防するための体力と免疫力をつけましょう。

11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。

食事のあいさつの意味を知っていますか？

いただきます



食べ物への感謝

ごちそうさまでした



食事に関わった人々への感謝

感謝の気持ちをこめて言えていますか？
意味を知って言葉に気持ちをこめて言いましょう。

自然の恵みや、私たちが元気に過ごすために食べ物としていただく植物や動物たちに対して命をいただいていること、食事ができることへの感謝の気持ちを表すあいさつです。

「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。食事ができるまでの、多くの人の働きや協力をねぎらい、食事ができたことへの感謝の気持ちを表すあいさつです。

1食ができるまでに、たくさんの方の手が関わっています。



給食に込めている思い。
給食は、成長期のみなさんの発達のために栄養バランスのよい食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統について学んでほしいと思っています♪

感謝の気持ちを表すために、私たちができること
好き嫌いせずに、残さず食べること
食器を丁寧に扱い、片付けもきれいにすること
★一人一人の心がけが、感謝の気持ちにつながります！

11月24日は和食の日

和食文化の4つの特徴

新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重
日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。そのため、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達してきました。

年中行事との密接な関わり
日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで家族や地域の絆を強めてきました。

自然や季節の移ろいを表現した盛り付け
季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しまします。

栄養バランスに優れた健康的な食事
「一汁三菜」を基本とする和食の基本スタイルは、理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことで日本人の長寿にもつながっています。

朝食レシピコンテスト優秀賞発表！

夏休み期間中に募集した朝食レシピコンテストの審査が10月に行われ、1101作品(町内130作品)の応募の中から17作品が優秀賞に選ばれました。そのうち6名が黒潮町からでした！今後、給食でもレシピに取り入れて紹介していきますので、お楽しみに！



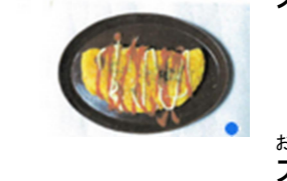
大方中2年 谷心花さん
「パワーライス」



大方中2年 深木瑠花さん
「いろどり食パンキッシュ」



南郷小5年 大島あかりさん
「かんたんでおいしいしらちーおにぎり」



大方中2年 弘田詩織さん
「もちもちオムレツ」



南郷小6年 植田めいさん
「ポケットサンド」



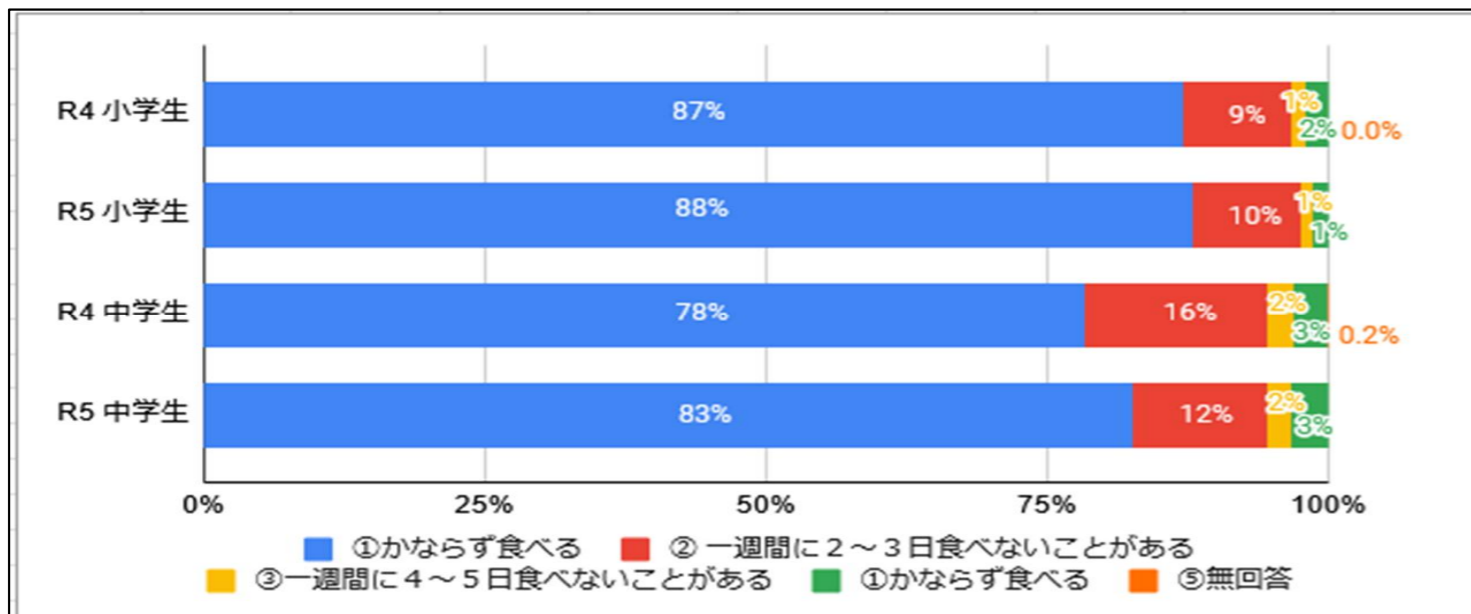
大方中1年 森岡美結さん
「食欲アップ！！冷たいみそ汁」

2023年度 幡多地区食生活調査の報告

※一部抜粋

調査対象：幡多地区内小・中学校児童生徒：937名【小学5年生483名(35校)・中学2年生454名(14校)】

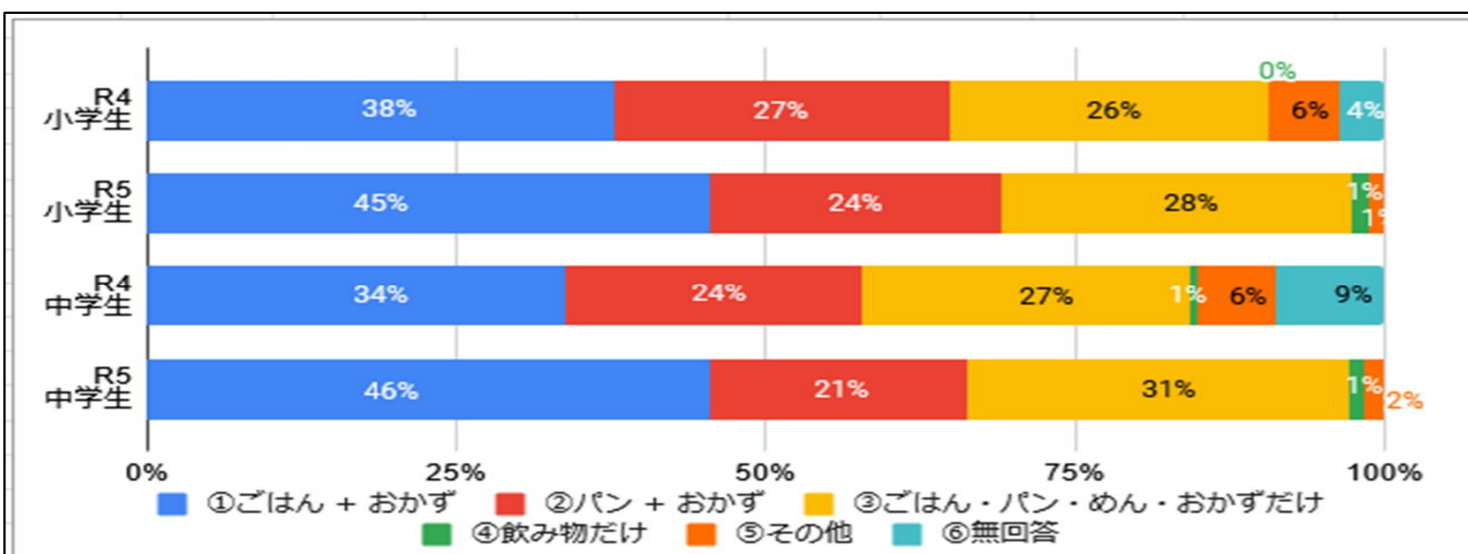
問：あなたは、毎日朝食を食べていますか。



昨年度と比較して、「毎日食べる」と回答した割合が上昇しました。高知県の目標値と今回の結果を比較してみると(右表)、小中学生ともに目標値を上回っていました。今後も維持・上昇できるよう朝食の大切さや簡単な朝ごはんレシピの紹介などを伝えていきたいと思ひます。

	県目標	幡多結果
小 男	82.3%	87.8%
小 女	81.1%	84.2%
中 男	80.0%	89.1%
中 女	73.4%	81.1%

問：今朝は何を食べましたか。 ※今朝、朝食を食べたと回答した人のみ



①ごはん+おかずの割合が大幅に上昇しています。朝はあまり食べられないと答える児童生徒も多いですが、おかずに含まれるたんぱく質や食物繊維、ビタミンを摂取すると、午前中も集中して活動するためのエネルギーの保持に役立ちます。引き続きよろしくお願いいたします！

～ひとこと返信欄ご紹介～いつもありがとうございます！※一部抜粋

豚キムチがおいしいと聞きました。キムチが辛くないのですがどんなキムチを使っていますか？
 (返信)：給食で使用しているキムチは学校給食用のあまり辛くないキムチを使用しています。ただ、辛味の感じ方も個人差がありますので、調味料を使用して全体が食べやすい味になるようにしています。

シイラの黄金揚げを作りました。レシピの味付けがよかったですのでおいしかったです。また魚レシピを教えてくださいると嬉しいです。

サメのゆずフライ

<材料>4人分

サメ肉(または白身魚)：250g

塩・こしょう：少々 酒：小さじ1

片栗粉・揚げ油：適量

さとう：大さじ1 濃口醤油：大さじ1

ゆず果汁：小さじ2.5

A

<作り方>

①サメ肉(または白身魚)に下味(塩・こしょう・酒)をつける。

②片栗粉をつけて揚げる。

③Aを鍋で沸かしておき、

②をくぐらす。



問い合わせ先

～お気軽にお問い合わせください～

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当：中川 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当：松本 久保田

お知らせ

11月分の給食費の振替日は、**11月30日(木)**です。

引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

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

↓QRコードからも送れるようになりました！★

