

食育だより



令和5年11月2日
大崎上島町立東野小学校

《11月食育目標》
○食事と健康の関係に
ついて考えよう

ねんせい きゅうしよく ししよくかい 1年生給食試食会

10月16日に1年生保護者対象の給食試食会を行いました。はじめに、ランチルームで児童が給食を配膳する様子や給食を食べている姿を参観していただきました。その後、家庭科室で試食と給食懇談会を行いました。懇談会では、はじめに校長先生から食育の重要性について話がありました。次に、栄養教諭から学校給食の役割や献立内容、さらにバランスのよい朝食について話をしました。ご参加いただきありがとうございました。



【当日の献立】 ごはん 牛乳 ひろしまチキチキレモン 元気汁 ひじきふりかけ

【アンケートより】

① 給食参観について

- ・家とは全然違う姿が見れてよかったです。学校ではマナーなどできているので、家でももっと声かけをしようと思いました。
- ・食事をよそったり、食器を運んだり、好ききらいなく食べることができていました。家ではわがままを言うてできないことも給食ではきちんとできていました。



② 給食について

- ・ケチャップやソースの味、だしからとった汁のうま味が子供の好きな味付けになっていると思いました。家でも作ってみたいです。
- ・汁は家で作るものより薄味でしたがおいしかったです。薄くしたほうが子供が食べやすいのかなと思ったので、味を変えながら作ろうと思います。

③ 給食懇談会について

- ・栄養バランスのとれた給食を毎日食べられるのは、家ではなかなか難しいのでとても有難いです。今日、学んだことは家でも少しずつ取り入れていきたいと思いました。
- ・なかなか3色そろった朝ごはんができていないことがあったので、今後気をつけていきたいです。

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『旬の食材を使ったご飯』です。

きのこの栄養

きのこにはβ-グルカンという食物繊維が豊富で、体の免疫機能をサポートする働きがあります。また、骨生成に必要なカルシウムの吸収を助けるビタミンDは、特に干しいたけに豊富に含まれています。

きのこのごはん

■おいしいきのこは...

- 傘にハリ、ツヤがある
- 軸が適度にしまっている
- 水っぽくない

材料(4人分)	分量	作り方
米	2合	① 昆布は固くしぼった濡れ布巾で表面をふいておく。 ② 米を研いで水を切り、①と水を入れて30分置いておく。 ③ しいたけは細切り、えのきたけは3cm長さ、しめじはさばいておく。 ④ ①の昆布を取り出し、酒、みりん、しょうゆを入れて軽く混ぜ、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れる。 ⑤ ③のきのこを入れて炊飯する。 ⑥ 器に盛る。
昆布	5cm	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1.5	
みりん	小さじ1	
しいたけ	2枚	
えのきたけ	1/4袋	
しめじ	1/2パック	
水	1.5合の線まで	

やまがたけんりょうりいもに 山形県の料理：芋煮

※今年度は、毎月給食で日本各地の郷土料理を提供します。

芋煮は、最上川を行き来する船頭や荷物の引き取りに携わる人をねぎらうために、川原で特産物の里芋で鍋を囲んだのが始まりと言われています。芋煮は各地域によって材料や味つけに違いがあり豚肉にみそ味の地域もあるそうです。

