



# 給食だより



村田町学校給食センター  
令和5年10月 発行

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組みやすい時季です。また、「味覚の秋」ともいわれ多くの食べ物が旬を迎える時季でもあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しんではいかがでしょうか。

## 2期(8月～11月)の給食時間指導

幼・小・中学校全ての学級で、テーマを決めて給食時間指導を行っています。2期は下記のテーマで実施しています。

### 幼稚園のテーマ:～これ何だ?給食で食べる野菜などを知ろう!～



箱の中に入った食材のクイズをしました。「丸いです。土の中で育ちました。切ると涙が出ます。」「玉ねぎだ!」「当たった!」等。玉ねぎ、にんじんは簡単ですが、「にら?」「知らない!」ということも・・・。

食材を知る機会になり、苦手なものや食べたことがないものでも食べてみようというチャレンジのきっかけになったようです。

### 小学生のテーマ:～給食が出来るまで～

指導する日、給食を調理している様子を撮影して、給食時間にモニターで見てもらいました。子どもたちは毎日届く給食はどんな風に作られているのか興味津々。大きなシンクで葉を1枚1枚洗う様子や大きな釜で茹でる様子、衣をつけて揚げ物をしている様子、ごはんをほぐして配食する様子などを箸を止めて見入り、「大きい…」「暑そう…」「うわあ…すごい」「へえ…そうなんだ」などと声を漏らしていました。いつも以上に給食への興味関心を高まったようです。訪問した学級では普段より残食が少ない傾向でした。



### 中学生のテーマ:～ずっと健康で元気に!～

生活習慣病について説明した後、食生活チェックをしました。「いつも食べ過ぎているなあ…」「朝食は食べているからOK!」「野菜は残すことあるかな…」「早食いってまずいの?」「塩分?ラーメンのスープは飲みほしているなあ…」など生活習慣病と自分の食生活をつなげて考える機会になったようです。

10月 5日

### 二小・二中の紅花が給食に登場!



村田の秋祭り献立の日に、「紅花ふかし」として登場します。町内産のうるち米・もち米を使い、学校からいただいた紅花でほんのり黄色く色づけした栗ごはんです。

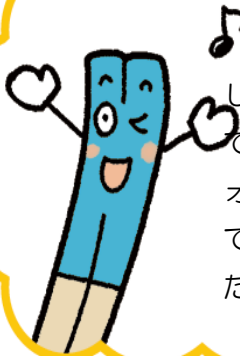


# 10月の給食目標 「好ききらいをしないで食べよう」

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。食わず嫌いにならないように少しでも食べる努力をしてみましょう。



## 食欲の秋！ 運動の秋！



♪ 運動をするのに気持ちが良い季節になりました。体を動かした時に使われるエネルギー量は、年齢、性別、体重によって違います。体重30kgの小学生では、約10分の軽いウォーキングでアメ玉1個分のエネルギーを消費することができます。食べ物がおいしい季節です。「ちょっと食べ過ぎた」と思った時は、こまめに体を動かすことが大切です。



## 給食レシピ



ご家庭で作ってみませんか？



### 「肉みそ」 10/4 (水)

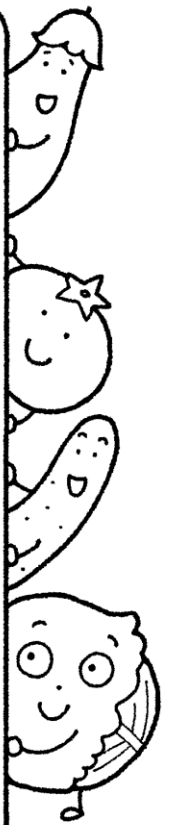
#### < 材 料・4人分 >

- |   |              |      |
|---|--------------|------|
| A | ・豚ひき肉        | 200g |
|   | ・サラダ油        | 小さじ1 |
|   | ・おろしにんにく     | 少々   |
|   | ・おろししょうが     | 少々   |
|   | ・水煮たけのこ      | 20g  |
|   | ・玉ねぎ         | 20g  |
|   | ・にんじん        | 40g  |
|   | ・干し椎茸 (水で戻す) | 3g   |
| B | ・みそ          | 10g  |
|   | ・テンメンジャン     | 5g   |
|   | ・オイスターソース    | 5g   |
|   | ・さとう         | 5g   |
|   | ・中華だし        | 1g   |
|   | ・トウバンジャン     | 少々   |
|   | ・片栗粉         | 3g   |

#### < 作 り 方 >

- ① たけのこ、玉ねぎ、にんじん、椎茸をみじん切りにする。
- ② フライパンにAを入れ、中火で肉の色が変わるまで炒め、①を加えて野菜が柔らかくなるまで炒める。
- ③ Bの調味料を加えて味を調える。トウバンジャンで好みの辛さにする。
- ④ 水溶き片栗粉を加える。

※給食では大豆の水煮や、彩りにグリーンピースを加えています。残り物の野菜を加えてアレンジするのもいいです。



#### 学校給食用食材の放射能測定結果 (単位：ベクレル/kg)

検査日	食材	産地	セシウム137	セシウム134
9月 6日 (水)	キャベツ	村田町	不検出 (<2.9)	不検出 (<3.5)
	にんじん	北海道	不検出 (<3.3)	不検出 (<4.0)

※厚生労働省の基準値は100ベクレルですが、村田町学校給食では基準値の半分である50ベクレルを超えた場合は、その食材を除外することになっています。