

10月食育だより

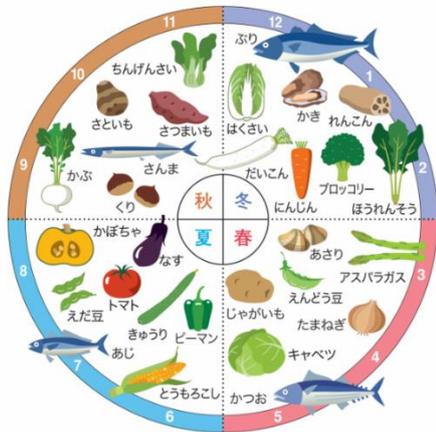


秋の実りに感謝しましょう



秋は、さまざまな食べ物が収穫を迎え、旬の食材がたくさん出回ります。旬とは、自然の中で育った野菜や果物、魚などがもっともおいしくたくさんとれる季節のことです。食べ物や地域によってその時期に違いはありますが、栄養が豊富に含まれて、もっともおいしく食べることができます。

旬の食材をじょうずに取り入れ、自然のめぐみを味わい、四季の変化も感じましょう。



秋は、「さつまいも、さといも、かぶ、さんま、栗、柿、ぶどう、梨、米」などたくさんの食べ物が収穫されます。最近、気温が高い日が続いたり、大雨が降ったりする影響で、作物の生育が阻害されて今までのようにうまく育たないことがあるようです。農家の方は工夫を凝らしながら、手間をかけて作物の栽培をしています。

野菜などを育ててくれた人や自然の恵みに感謝して、おいしく楽しく味わって、食事をしましょう。

食べることは『命のバトン』を受け継ぐこと

私たちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。受け継いだ命を大切にすることも私たちの役割です。だから、残さずに食べて、体も心もすくすくと成長していくのが大切だと考えます。

しかし、給食では 約20kgの食べ残しが出る日があるのが現状です。子供たちに食べてもらおうと、朝から気持ちをこめてつくっても食べしてもらえないのは、とても悲しいことです。



一人一人は、ほんの少し残したつもりでも、学校全体になると たくさんの量になってしまいます。苦手なものが出た時や初めて 食べる料理が出た時など、食べ物の大切さや作ってくれた人の気持ちを考えて『もう一口食べてみよう』と学校では指導しています。ぜひご家庭でも食べられるものが少しずつ増えるように、 お子さんにひと言声をかけてくださいますようお願いいたします。

給食試食会の開催を終えて



9月18日、多くの方にご参加いただき、給食試食会を実施しました。お手伝いをしてくださった保護者の方の協力のおかげでスムーズに受付・給食の準備と片付け等を行うことができました。ありがとうございます。今年は、講話・試食をしたのち、参加者みなさんで4階からすべての教室をまわり、給食の様子をみたり、楽農会の畑に行き収穫体験をしたりしました。暑い中、ご参加いただき、ありがとうございました。またの参加をお待ちしております。



アンケート集計（抜粋）は以下のとおりです。ぜひ、ご家庭で参考にしてください。

【質問1】

給食では豆を使用した料理が残りやすいです。家庭でよく食べる豆・豆製品を使用した料理を教えてください。

【みなさんの回答】

納豆入り卵焼き、納豆トースト、納豆入り鶏ひき肉のつくね焼き、マーボー豆腐、豆入りカレー（ドライカレー）
チリコンカン、ミネストローネなどスープやみそ汁に加える、サラダ、煮物、クリームシチュー、グラタン 等

【質問2】

苦手なものを食べるためのご家庭の工夫はありますか。

【みなさんの回答】

- ・細かく刻んで料理に加える
- ・他の食材（好きな食材）と一緒に食べる
- ・少しずつ食べる
- ・一口は食べるルールにしている
- ・少しでも食べてみようと言をかける
- ・のりを巻く
- ・一緒に調理をして食欲をそそる
- ・好きな調味料で味をつけ和える
- ・1度だけでなく何度も出す
- ・みそ汁（スープ）に加えると食べやすい
- ・少し味を濃くする

給食レシピ紹介★9月料理 ふラスク



「麩」は、小麦粉の中の小麦たんぱくという成分から作られ、形や大きさ、色合い、作り方、食感などが違っており、全国各地でさまざまな特徴も麩があります。その種類は、なんと“100種類”あるといわれています。ラスクは、焼き上げたパンを、切ったり味をつけたりして、もう一度焼いて作るフィンランド発祥の焼き菓子です。

今回は、みそ汁でよく使う「小町麩（こまちふ）」を使ったラスクです。給食で好評だった料理なので、ぜひご家庭で作ってみてください。

【材料・中学年4人分】

小町麩 20g
バター 20g
砂糖 20g

【作り方】

- 1、バターと砂糖を容器に入れ、温め溶かす。
- 2、小町麩を1に絡める。
- 3、オーブントースターで焼く。

アレンジをして、
きなこやココア
などを加えても
おいしいです！

