

食育だより

令和4年 10月号

吉舎学校給食共同調理場

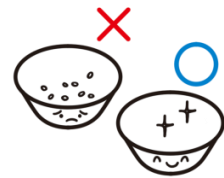
☆毎月19日は食育の日

食欲の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間に失われやすいビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋の深まりとともに、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含むいもや根菜、あぶらののった魚が旬となり冬の寒さに備えようとしてます。秋に食欲が増すのは自然なことなのです。



あとかたづけ、きちんとできてますか？

給食を食べ終わったあとのかたづけを振り返ってみましょう。ひとり一人が決まりを守って、最後まで協力してあとかたづけをしましょう。



食器に食べ残しをつけたままにしない



はしやスプーンの向きはそろえて入れる



食器は同じ種類を重ねて入れる



食べ残しは入ってきた食缶に入れて返す



次の日のために、配膳台はきれいにふいておきましょう

おうちでは食事のあとかたづけはどうしていますか？食器を流しまで運ぶ、テーブルをふくなど、みなさんにもできることはあるはずですよ。



10/16は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。自分たちができることは何か、考える機会にしましょう。



食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



すぐにできる食品ロスを減らす方法

残さず食べよう



食のことわざ

毎月、食べ物や食にまつわることわざを紹介しています。今月は果物や木の実に関することわざです。

桃栗三年柿八年

意味：芽生えの時から桃と栗は三年、柿は八年かけて実を結ぶ。何事も成果が上がるまでにはそれ相応の年月がかかる。

甘く果物もおいしい木の実も、種を植えてすぐに実がつくものではありません。種類や場所、気候にも左右されますが、収穫できるようになるまでには、やはり長い年月がかかり、苦勞もあるものです。また「石の上にも三年」という別のことわざもあるように、どんなに苦しくても目標に向かって粘り強くがんばっていけば、その先には必ず報いがあるものだということもこのことわざは教えてくれます。

実際は桃で2～3年、栗が3～4年、柿は4～5年ほどで実をつけるといわれます。「三年」や「八年」は語呂のよさで選ばれたようです。また、現在は接ぎ木した苗を育てるため、もう少し早まるそうです。しかし農家の方を見ればわかりますが、おいしい実を収穫するには、肥料やりはもちろん、冬の剪定、春の受粉や摘果作業、夏の草刈りなど、本当に手間のかかる仕事が必要です。「果報は寝て待て」というわけにはいきません。秋はおいしい果物が出回る季節ですが、生産者の方々の苦勞に感謝の気持ちをもっていただきましょう。



みよしふるさとランチの日&もち麦パン

10月19日(水)は今年度第2回のみよしふるさとランチの日でした。テーマ食材は「かぼちゃ」です。三次産のかぼちゃ20kgと米粉を使って、パンキンシチューをつくりました。しっとりした食感のおいしいかぼちゃでした。

また中学校では10/6(木)、小学校では10/19(水)にもち麦パンがJA三次より無償提供されました。もちもち食感のパン生地の中に、もち麦が粒々入っており、ぶちぶちとした食感も楽しいパンでした。三次産の食材をたっぷりいただきました。ごちそうさまでした。



【10/19(水)の献立】もち麦パン(コッペパン) パンキンシチュー ごまサラダ りんご 牛乳



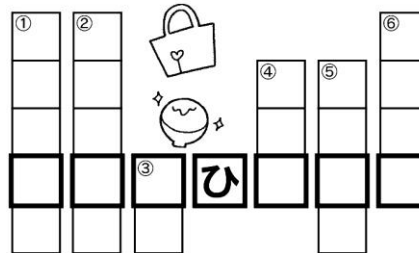
おいしい米粉シチューになりました！

雪化粧という品種のかぼちゃを20kg使いました。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 学校で授業をする部屋。
- ② レストランなどの店で食事をするところ。
- ③ いかがに包まれている木の実。
- ④ 血などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしぼった飲み物。

今月は一文字しか開いていない難問ですが、たよりの中にヒントがあるかも！

9月食育パズルの答え：せっけんててをあらおう