



発行日：令和 2 年 10 月 26 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 菅野 美穂

10月に結婚し菅野（すがの）になりました
 今後も仕事は続けていきますので
 よろしくお願いたします

~~~~~矢祭町にも実りの秋~~~~~

矢祭町でも、おいしい農作物が収穫される時期になりました。今年も、10月8日（金）と12日（火）の二日間、矢祭産の新米が提供されました。

この新米は、矢祭中学校の2年生が職場体験を行った町内の企業から寄贈いただいたもので、実際に子どもたちが手作業やコンバインに乗って収穫したお米です。

子どもたちからは、「働くことの大変さや命の大切さがわかった」「生産者の方のことを考える機会になった」「お米がつやつやしていてあまい」「新米は今年初めて」といった声が聞かれ、食育の面からも大きな効果があったようでした。



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食といえば、、、「ご飯とおみそ汁」！

日本食には欠かせない「ごはん」「おみそ汁」の組み合わせは、実は栄養学的に実に理にかなった食べ合わせです。お米の主成分は「炭水化物」大豆の主成分は「たんぱく質」と栄養や働きが重ならないのはもちろん、体の中で作られない「必須アミノ酸」で見るとお米にはリシンというアミノ酸が少ないですが、大豆にはリシンが豊富に含まれるので、お米のたんぱく質の欠点を大豆は補ってくれるのです。11月には朝食を見直そう週間もありますので、ぜひ朝食には「ごはん（野菜たっぷり）おみそ汁」を！！

もぐランチ No. 5

すっかり秋めいてきた今日この頃。食事からも秋を取り入れていきたいですね！  
 今月のレシピは、白身魚に紅葉に見立てた、ソースをかけた「白身魚の紅葉焼き」を紹介します。

【白身魚の紅葉焼き 5人分】  
 白身魚（タラなど）5切れ 塩コショウ（適量）  
 たまねぎ 50g にんじん 75g マヨネーズ大さじ4強（50g）



- ①白身魚に塩コショウを振る。
- ②玉ねぎはみじん切り、にんじんはすりおろす。
- ③マヨネーズと②を混ぜ合わせて魚の上にかける。
- ④200℃に予熱したオーブンで15分~20分焼いて完成。

にんじんと玉ねぎがたっぷり入った、野菜の甘さが特徴のソースです。焼く前と後で色が変わるのでそこにも注目して、ぜひご家庭でも作ってみてください。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.6

10月の給食目標は「感謝して食べよう」でした。10月19日の食育の日に合わせて、給食に関わる人たちの写真をたくさん使った掲示物を各クラスに配布し、担任の先生から子どもたちにお話をしてくれたクラスもありました。日頃から食べ物にも、関わってくれる人にも感謝の気持ちを持って、楽しく食事をしてほしいと思います。

給食センターの紹介 DVD もほとんどのクラスで視聴が終わり、「すごい量」「大きい釜」など歓声を上げながら真剣に見てくれたようです。先生方からも「給食センターの仕事が良く分かったよ」「子どもたちもすごく真剣に見て、給食を作ってくれる人の大変さが分かったみたい」などお言葉をいただくことができました。

この DVD を製作してくれた地域おこし協力隊の影山さんにも「見てみたい」と矢祭住民の方の声が寄せられたそうで、今回 YouTube で公開することになりました。ご家庭でも給食についてお話ししながらご覧いただけると嬉しいです！



食育の日：小学校1年2組さんの様子



YouTube チャンネル 「矢祭の日々」  
 （地域おこし協力隊の影山さんが投稿しています）  
 左の QR コードからも視聴できます！