



発行日：令和 3 年 11 月 25 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 菅野 美穂

学校給食センターへようこそ

11月10日(水)と18日(木)に学校給食センターへ矢祭小学校の2年生が町探検に来てくれました。給食センターの外から給食ができるまでを見学し、実際に釜を混ぜている「へら(スパテラ)」や「ひしゃく」を持つ体験も行いました。児童からは「大きいへらでびっくり」「汁を分けるひしゃくが重い」などの感想が聞かれました。



和食マナー給食 in 矢祭小学校が始まりました！

11月から和食マナー給食が始まりました。栄養士が小学校の各クラスを回りながら、学年ごとにお箸のマナー、食器の持ち方、骨のある魚の食べ方を学習し、実践します。初回は3年生のクラスに行ってきました。教わったことをすぐに実践し、自分も、一緒に食べているお友達も気持ちよく食事できていました。ご家庭でも和食のマナーについて話してみてください。



3年生はお箸のマナーを学びました。「渡し箸」「ねぶりばし」「ちぎりばし」など、やってしまいがちなお箸の使い方を振り返る機会になりました。



地産地消Week (11月9日～15日)

11月9日(火)～15日(月)までの一週間、学校給食センターでは「地産地消Week」と題して地元食材を多く使った給食メニューの提供を行いました。

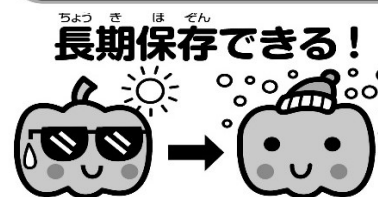
今年は、矢祭町や近隣市町村で収穫された冬野菜が納品され、旬の味覚をみんなで楽しみました。

大きな大根や、真っ赤なにんじんが続々と納品されました。立派だったので、パシヤリ！



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？



長期保存できる！

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。



栄養が豊富！

β-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。



「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.7

給食センターでは毎年200回給食を作っていますが、子どもたちはもちろん、先生方や、給食を作る調理員さんも楽しみにしている献立があります。それは、毎月1回のカレーです。

先日、小学校で「先生、明日の給食は何が出るか知っていますか？」と声をかけられました。給食の献立を考えるのが私の仕事ですが、急に聞かれると「何だったかな？献立表見てみるね」と返事をしました。すると「え?!先生、明日はカレーだよ!」と忘れていたなんて信じられないというような顔。カレーの日は学校に来る前から楽しみにしているそうです。

もぐランチ No. 6

冬が旬のお魚といえば「寒ぶり」！給食では「ぶりのみぞれがけ」が登場します。

【ぶりのみぞれがけ 5人分】

ぶり 5切れ しょうが・お酒少々 片栗粉適量
 大根 200g 九条ネギ5本
 薄口しょうゆ 6.5g 和風だし 0.5g みりん 4g 清酒 4g 片栗粉 10g

- ①ぶりにしょうがとお酒を揉みこみ、でんぷんを付けて揚げる。
- ②大根をすりおろし、九条ネギは小口切りにする。
- ③鍋に、調味料を入れ、大根を加えて煮立たせ、九条ネギを入れる
- ④揚げたぶりにみぞれあんをかけて完成

油でカラッと揚げて、みぞれをかけることで魚の生臭さが消えておいしく食べられます。