

給食だより



2024年10月号
天神小学校

暑さも和らぎ、秋が深まってきましたね。運動会の練習中に吹く風も爽やかで秋の風になってきました。給食でも秋ならではの食材(さといもやきのこ、藤沢でとれた新米など)が出る予定になっています。秋の恵みに感謝して、子どもたちと楽しく味わいたいと思います。

10月の給食目標 すきらいをへらしましょう!

給食の準備の時間になると、子どもたちが「今日の給食何!?!」と元気に聞きに来ます。その時によく、すきな食べ物、苦手な食べ物を教えてくれます。子どもの頃の食事は味覚形成にとっても大切です。それぞれに苦手なものもあるかと思いますが、「まずはひとくち食べてみてね!」という声も掛けています。

《食べやすくするちよとした工夫》



給食では、いろいろ工夫をしているよ~!

新鮮な旬のものを選ぶ
旬の野菜は水分や甘みが多くおいしく食べられます。

切り方を変える
小さく切る、かみやすいように繊維を断つ、切るなど料理に合わせて切ります。

作っている様子を
見せる



食材の産地や旬、おいしいポイントを伝える

天神小学校では、調理員さん朝8:15から4人の調理員さんとして1名の栄養士で約500人分の給食を作っています。写真や動画で紹介します。

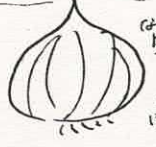
「今日のお魚何でしょう!?!」などクイズをしたり、この時期にしか味わえないものを紹介したりなどしています。



繊維を断つて切るとやわらかくなります。

繊維に沿って切るとシャキンとします。

生と加熱の味くらべ



生で食べる時は繊維に沿って切るとシャキッとした歯ごたえが楽しめます!

生では苦味のある人も火がめるとあまくなります。生で食べる時は氷さらしを!!

大きめに切るのがおすすめ!



味を染みこませるには乱切りがおすすめ! 切り口が大きいと煮汁がよく染みこみます。

さつまいもやかぼちゃは、じわじわかゆると、デンプンが糊化してあまみが増えます。

食欲の秋、色んな調理方法で様々な味を楽しんでみるのもおすすめです!

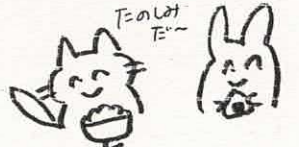
10月から藤沢でとれたお米が給食に出ます!

新米の季節となりました。わたしたちの住む藤沢市でもお米がとられています。春に種もみから苗づくり、田植えをして、秋に稲刈りをしてとれる新米。収穫したてのお米はぷくら、ツヤツヤでとてもおいしいです。

給食では、栄養のことを考えて普段は麦入りのごはんを炊いていますが、10月から出る藤沢新米は、麦を入れずに炊くので、よく味わって食べて欲しいと思います。子どもたちにも呼びかけていきます。

品種は、ほろみです。「湘南の晴れた海」が由来です。つやがあり、強いあまみがあるのが特徴といわれています。炊いた後、冷めても硬くならぬ。

お弁当やおにぎりにも向いています。給食では、10月21日、31日に使用予定です。



食べ物について考えてみよう!!

～世界食料デー・食品ロス削減の日～

10月16日は、世界食料デーです。今も戦争や自然災害で、日々の食事に困っている地域があります。また、10月30日は食品ロス削減の日です。この機会に自分の身のまわりの食べ物について考えてみましょう。

なぜ食品ロスが問題なの?

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を作るためには、水や土地、エネルギーがたくさん使われます。1本のにんじんを育てるのに、栄養のある土地、水などが必要で、お店に並ぶまでには運ぶためのガソリンも必要になります。しかし、食品ロスが起こると、使われた水やエネルギーがむだになってしまい、さらに捨てられた食品を燃やすために、エネルギーが使われます。燃やすと二酸化炭素が出て、地球温暖化の原因にもなります。



できることから始めてみよう!

日々の生活の中で、ちょっとした気遣いや行動で食品ロスを減らすことができます。



買いすぎない・作りすぎない・食べ残さない

できることから始めてみよう!

食品ロスへの取り組み



食品ロスには、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなど、小売店での売れ残り、飲食店での食べ残し、売り物にならない規格外品などの事業系食品ロス。家での料理の作り過ぎや食べ残し、買いすぎて使い切れない食品、料理を作る時の反のむきすぎなど、家庭系の食品ロスがあります。食品ロス削減には、目標が立てられていて、

2030年度までに、2000年度と比べて半減することを目標に様々な取り組みが行われています。

企業の努力と協力や、家庭での取り組みが促され、なんと2022年には、8年前倒しで削減目標が達成されました。(2022年度の食品ロス量の推計値は、約472万トンでした。) これからもできることを続けていき、さらに食品ロスを削減できるように取り組んでいきたいと思います。

よくかんで口中調味してみよう!



給食時間の様子を見てみると、おかずを先に食べてしまい、ごはんが残っている人を見かけます。ごはんやおかずなどを交互によくかんで食べると、かむことで生まれる味の変化を楽しむことができます。これを口中調味といいます。昔から日本の食卓で実践されていて、唾液が増え、唾液が増えて消化がよくなる、味がよくわかる、栄養の偏りを防ぐことができるなど、よいことがたくさんあります。味覚の秋、食べ方も工夫してみるのも楽しいですね!

ごはんと合うわー!!

