

もぐもぐ通信



食育だよりNo.7
令和5年11月
板城小学校

木々の葉が色づき、秋が深まってきました。急に寒くなり、体調を崩している人も多いようです。抵抗力や回復力を高めるには、体を温める働きのある根菜類やしょうが、ビタミンたっぷりの冬野菜を使った料理がおすすめです。寒さに負けない体をつくりましょう。

11月24日は
「和食の日」

伝えたい「和食」の文化

2013年、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は料理そのものだけでなく、「自然の尊重」の精神に基づいた文化として認められています。

とくに「だし」は「和食」の味の基本です。だしの「うま味」はおいしさのもととなり、さらに食材そのものの味を引き立てることから、減塩にもつながります。

給食では、だしが味わえる一汁二菜の献立を実施したり、季節の食材や行事に関連した料理、郷土に伝わる料理を取り入れたりして、子どもたちに「和食」の文化を伝えています。

☆給食センターでも だしをとっています！

昆布



うま味成分「グルタミン酸」

大きな昆布を水につけておき、沸騰直前に取り出します。

けずり節



うま味成分「イノシン酸」

袋に入れ、再沸騰したら取り出します。

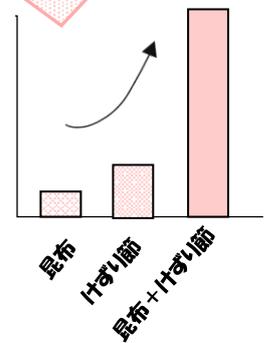
煮干し



うま味成分「イノシン酸」

袋に入れて水につけ、コトコト煮出します。

組み合わせることで
うま味がUP!



【知っていますか？広島県の郷土料理】 ～郷土料理の由来や特徴を紹介します～

はっ すん
八寸

人がたくさん集まる時に作られます。直径が八寸（約24cm）の漆器に盛り付けたことから名前がつけました。



季節の山の幸や海の幸をたっぷりの汁で煮ます。

具の数は、お祝いの事があった時は奇数、法事などでは偶数にするそうだよ。



食べ物のはたらきを知ろう！

3年生の学活で、食べ物が働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを学習しました。給食はいつも3つのグループがそろっていますが、減らしたり、残したりすると、このバランスが崩れてしまいます。そこで、バランスよく食べるための目標を立て、「きゅう食がんばり日記」として、一週間取り組みました。



一週間をふり返って ～「きゅう食がんばり日記」より～

- ・前は苦手な食べ物が3つくらいあったけど、苦手な食ざいが少しへりました。
- ・苦手な物にちょうせんして食べて、ぜんぶ◎にできるようにがんばりました。
- ・前はへらしていたけど、がんばって食べてみるとおいしかったから、これからも続けたいです。
- ・いつもよりたくさん食べると気持ちがいいし、おいしく感じた気がしました。
- ・ふやしたけど、ふやしすぎずに食べて、バランスよく食べました。
- ・今までの自分と今の自分は今のほうがいい。りゆうは前の自分はずっとへらしていたからです。
- ・今までは全ぶ食べられなかったけど、全ぶ食べられるようになりました。

今の子どもたちは食の体験が少なく、食べたことのないものを敬遠し、食べることをあきらめる傾向があります。しかし、食べてみると案外平気なことも多いものです。今まで残していた給食を完食できた児童が「なんか自信がついた気がする！」と言っていたのが印象に残りました。まずは、挑戦してみる事が大事ですね。ご家庭でもぜひご協力をお願いいたします。

リクエスト給食を実施しました！

5年生の考えたリクエスト給食が登場しました！赤・黄・緑の栄養バランスや旬の食材を意識して一人ひとりが考えた後、投票によって決定したのがこの献立です。



考えた給食



実際の給食

わかめごはん
牛乳
ハンバーグ
コーンサラダ
ABCスープ

みんなに人気のある献立を、栄養バランスを考えてうまく組み合わせています。色どりもよく、見た目にもとてもおいしそうですね。なお、地場産物として、黒瀬町産の米（あきさかり）、豊栄町産のキャベツを使用しました。子どもたちがとても楽しみにしていた献立で、みんな大喜び！あっという間に食べ終わりました。しかし、この日は学級閉鎖もあり、全校そろって食べることができなかったので、機会があれば同じような献立をまた出してあげたいと思います。