

きゅうしょくたより

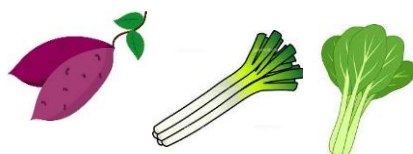
令和3年11月
流山市立八木北小学校



学校 HP 給食室の QR コードです。毎日の給食についても紹介しています。

11月は、「千産千消月間」です！

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。特に千葉県では、「地」を千葉の「千」に変えて「千産千消」としています。日頃から給食でも、千葉県や流山市でとれた地場産物を多く取り入れています。特に今月は、1日(月)と10日(水)を「千産千消デー」として、地場産物を多く取り入れた献立にしました。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。



流山産長ねぎの甘みが出ておいしいです！

【さつまいもパン、ねぎねぎポテト、流山野菜の米粉シチュー、牛乳】



「ねぎねぎポテト」

(材料) ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、塩、こしょう

(作り方) ベーコンは短冊、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、長ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、長ねぎを順に入れて炒める。ゆでたじゃがいもと調味料を入れて味付けする。

学校給食は多くの人に支えられています

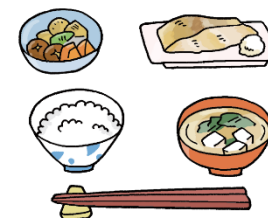
学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



11月24日は「和食の日」

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事である和食で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。

給食では、和食のよさを子どもたちに伝えるために、なるべく和食を多く取り入れています。だしは、昆布と削り節からとり、旬の食材や季節の行事食、その土地に伝わる郷土料理を取り入れています。そして、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせ、栄養バランスを整えています。



食育タイム

「6年生家庭科」家族のために考えた献立を家で作りました。一部をご紹介します。

6年1組 鹿島さん

【テーマ】家族の健康を考えて作る

～五大栄養素を全て使ったおいしい献立～

【献立】ごはん、野菜と肉のごま油炒め、サラダ、わかめのみそ汁

【感想】料理を作って楽しかったです。家族においしいと言ってもらえてうれしかったです。また家族のために作りたいと思います。反省点もあるので、次はそこにも気をつけて作りたいです。

【家族から】突然夕食を作るというので驚きましたが、完成度も高く、とてもおいしかったです。健康まで考えて作ってくれていたとは。野菜がもう少しシャキシャキだといいかも。野菜の切り方など色々考えながら作っている姿に成長を感じました。ごちそうさま。



「なのはな学級活動」「朝食の働き」について学習しました。朝食を食べると体温が上がり、体や脳のエネルギー源となり、排便をうながします。また、バランスのよい朝食を食べることで、「頭のスイッチ」「体のスイッチ」「おなかのスイッチ」の「3つのスイッチ」が入り、元気に過ごせることを学びました。



★裏面にも食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。