

食育だより 平成27年 10月

八王子市立 山田 小学校

給食試食会へのご参加ありがとうございました！

9月17日(木)に1年生・転入生の保護者の方を対象とした給食試食会を行いました。当日は25名の方が参加してくださいました。試食会後にアンケートの記入にご協力いただき、様々なご意見・ご感想をいただきました。その一部を紹介させていただきます。



当日の献立：きびごはん・さばのカレー煮・おかかあえ・くすまり汁・果物(プルーン)・牛乳

- ・静かにしっかり給食準備をしている姿を見て感心しました。楽しそうに食べていてよかったです。
 - ・子供にも食べやすい味つけだと思いました。素材の旨味が感じられました。
 - ・少し薄味に感じました。→基本的に給食では素材の味をいかし薄味を心がけています。季節やメニューによって味のバランスやメリハリを考えて味つけしています。
 - ・献立表に果物名を書いてほしいです。→献立表の使用食材の欄に記載しています。数週間先の入荷や価格の予測が難しいため、変更する場合があります。
 - ・レシピを知りたいです。→おすすめや人気のメニューをホームページで随時紹介していきます。
- いただいたご意見を今後の参考にさせていただきます。お忙しい中のご参加ありがとうございました。毎日の給食はホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

朝ごはんで3つの目ざましスイッチオン！

9月は給食の時間に、3・4年生のクラスで朝ごはんについての話をしました。朝ごはんには、3つの目ざましスイッチがあります。ごはんやパンは『あたま』、魚や肉・卵・豆製品・乳製品は『からだ』、野菜や果物は『おなか』の目ざましスイッチです。

「朝ごはん食べてきた？」ときくと、食べてきていない子が数人いました。理由は「寝坊した」とか「おなかがすかなくてあまり食べたくない」などなど・・・。食べてきても、ごはんやパンだけ、というようなことも多いようです。朝ごはんは、1日を元気に過ごすためにとても大切です。まずは早寝・早起きをして時間にゆとりを持ち、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。朝は忙しくて準備するのは大変かもしれませんが、前日に下ごしらえや作り置きをしておいたり、ごはんやパンの他に納豆やハムやヨーグルト・トマトや果物など、そのまますぐに食べられるものを用意しておいて、3つの目ざましスイッチ(エネルギー源・たんぱく質源・ビタミンやミネラル源)をきちんと食べるようにできると良いですね。

<p>10日</p> <p>目の愛護デー</p>	<p>10月10日は、1010を横に並べると目に見えることから目の愛護デーになりました。</p>  <p>目を守るためには、ビタミンAが効果的です。目の乾燥を防いで、目の働きをサポートします。にんじんなどの緑黄色野菜、牛乳、卵などに含まれています。</p>	<p>25日</p> <p>十三夜</p>	<p>十五夜は中国発祥ですが、十三夜は日本で生まれた行事です。収穫祭のひとつとされています。</p> <p>別名「後の月」、栗や枝豆をお供えすることから「栗名月」、「豆名月」とも呼ばれます。</p> 
---------------------------------	---	------------------------------	---

元気応援メニュー

八王子市では子どもたちの健やかな成長のために、好き嫌いせずに毎日の食事をしっかり食べてもらおうと給食時間などでさまざまな食育に取り組んでいます。そこで、9月から「元気応援メニュー」として、先生方や、八王子にゆかりのある有名人のすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えていきます。

9月は、八王子で生まれたバンド『グッドモーニングアメリカ』のメンバーの元気応援メニューが登場しました(9月9日のかやくごはん・おつまみ大豆、10日のガーリックピラフ・豆鮭のトマトソースかけ)。クラスでメンバーからの応援メッセージをのせた食育メモを読んでもらい、『グッドモーニングアメリカ』が歌っているドラゴンボール超のエンディングテーマ「ハローハローハロー」の曲を聴きながら給食を食べました。

10月は、校長先生の元気応援メニューが登場します！


10月 校長 先生からのメッセージ！

29日 さんまのかぼやきどんぶり

おすすめの理由は...



日本では昔からその季節の食材をいただいてきました。秋を代表する食材の王様は「さんま」です。秋のさんまは脂がのってとてもおいしいです。

ぜひ食べてくださいね！



校長先生が子どものころは今のよう握りずしはめったに食べられませんでした。魚といえはあじの干物・さけ・めざし・さんまの塩焼きでした。さんまは大根おろしとごはんがよく合います。栄養満点なので、たくさん食べてくださいね！

10月の旬の食材メモ

<p style="text-align: center;">さつまいも</p> <p>10月13日には『さつまいもの日』です。</p> <p>なぜかという、昔の焼いも屋さんの看板に『九里よりうまい十三里』と書きました。これは、言葉あそびで、九里(栗)より(四里)うまい十三里(九+四=十三)</p> <p>「栗よりさつまいもがおいしい」 と宣伝しました。</p> 	<p style="text-align: center;">さんま(秋刀魚)</p> <p>さんまは秋が旬の魚の代表です。そして、100%国産で天然ものです！</p> <p>夏は主に北海道産で高値でしたが、秋が深まると、千葉県産などが多くなり、価格も安定します。</p> <p>骨を強くするために欠かせないビタミンDも多く、栄養豊富です。</p> 
--	---