

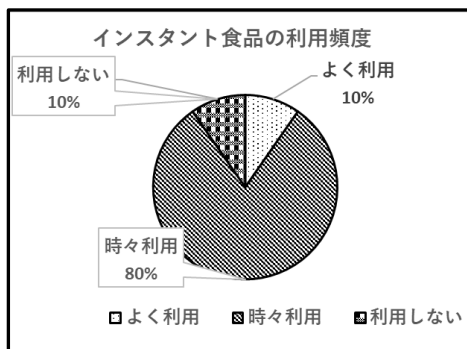


しょくいく 食育だより

令和3年3月3日

門川町学校給食共同調理場

インスタント食品の利用！



門川小学校5年生はインスタント食品の利用について考えました。ほとんどの児童がインスタント食品を利用していますが、利用状況としては、休みの日の昼ごはんが多いようです。門川小学校の5年生は3つの食品グループの働きや分類についての小テストで正答率が95.8%と高く、栄養バランスの事もよく分かっています。また、1年に7回も、クッキングレポートに取り組んでおり、料理を作ることできます。しかし、休みの日は、インスタント食品だけ食べている児童が多かったです。インスタント食品の良い点、良くない点を明らかにし、改善する方法を考えました。良くない点は、「栄養バランスが悪い。」、「知らない物が入っている。」、「家の味がなくなる。」というものでした。そこで、「インスタント食品は、栄養バランスと使う回数を考えて利用しよう。」とまとめました。

1年間の給食をふり返ろう！

門川小学校3月の給食目標は、「1年間の給食をふり返ろう」です。

1年生、少食で偏食も多かった児童が3学期のアンケートで、「すききらいがなくなって、がんがんいけるようになった。」と回答しています。4月とは別人のようです。最初は早い人のまねをしながら食べていたのが、今では自分で考えながら時間配分して食べています。

学校給食は1食分の食事見本です。低学年ではしっかり食べられるように、高学年では何をどのように組み合わせればよいか考えながら食べることができるようになりました。

食育授業！

食育授業は全学年で計画的に行われています。授業や給食を通して「食に関する知識」と「食品を選択する力」を身に付けていきます。

小学3年生

門川小3年生は、総合的な学習で「魚の町・門川」について学習してきました。学習の最後に、自分たちで「みそ汁」を作り、煮干しを使った佃煮を食べました。郷土料理を受けつぐには郷土料理に関心を持ち、進んで食べたり作ったりすることが大事であることに気付いたようです。

調理実習後の感想

- ※ ぼくが一番すごいなと思ったことは、いりこから「だし」が出てくることです。
- ※ 私はいりこの頭とはらわたを取ると、お味噌汁が苦くならないということを初めて知りました。びっくりしたことは、「だし」で使ったいりこが、いりこの佃煮になるということです。私は、「だし」をとったいりこは、捨てるけど、だしをとったいりこでも、また、魚の料理ができることにびっくりしました。
- ※ 食べているときは幸せでした。食べている時、笑顔になって「おいしいー！」と叫びたいのに叫べないのが残念でした。

「だし」をとる時の色やにおいに感動し、家で作りたいという児童もいました。

小学4年生

門川小4年生は、地域食材の活用について学習しました。地域食材を活用すると、新鮮、安心・安全、おいしい、ガソリンなどを使わないので環境に優しい、地域が元気になるという良さがあります。しかし、旬の時期にしか出回らないため、旬を知らないという活用できないという問題点もあります。そこで、食べ物の「旬」についても学習しました。

感想

- ※ 地産地消のこと、旬のこと、私の生活であまり気にしていなかったことが、この学習でよく分かりました。これから、宮崎県産の物を選びたいと思います。
- ※ 給食では、地域食材をできるだけ使っているということを初めて知りました。

日記

- ※ 土曜日、ぼくと弟と、お母さんと延岡市のふるさと市場というところに行きました。そこには、果物や野菜が豊富にありました。魚も肉も売ってありました。品物には生産者の名前も書いてありました。ふるさと市場には宮崎県産の品物しかありませんでした。また、買い物に行きたいです。

学校給食への提供品！

新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛等を受け、高級食材の消費量が落ち込み、その対策事業として、県産食材を学校給食に提供していただきました。

※ 宮崎牛

月	日	献立名
10	29	牛丼(肩ロース)
11	24	韓国風すき焼き(肩ロース)
12	10	すき焼き煮(ランプ)
1	19	チンジャオロースー(ランプ)
2	12	スパゲティミートソース(モモ)
2	24	ビーフシチュー(ランプ)

※ 宮崎地頭鶏

月	日	献立名
11	12	バーベキューソース
12	21	地鶏とかぼちゃの含め煮
1	7	雑煮
1	25	団子汁
2	8	さつま汁

※ 県産マンゴー

月	日	献立名
9	15	マンゴー
10	8	マンゴー

※ 県産水産物

月	日	献立名(魚種)
9	30	エスカベッシュ(カンパチ)
10	13	ハモ天井(はも)
10	22	魚のしょうが味噌かけ(カンパチ)
11	5	うな丼(養殖うなぎ)
11	17	魚のヘベス味噌かけ(養殖真鯛)
11	25	香草パン粉焼き(養殖真鯛)
12	3	魚の南蛮漬け(養殖真鯛)
12	15	魚の竜田揚げ(カンパチ)
1	13	魚フライ(養殖真鯛)
1	28	しょうが味噌かけ(カンパチ)
2	5	香草パン粉焼き(養殖真鯛)
2	17	エスカベッシュ(養殖真鯛)



【麦ご飯・すき焼き煮・へべ酢みそ和え】



【うな丼・みそ汁・三食和え】



【黒糖パン・香草パン粉焼き・ブロッコリー・白花豆スープ・】

宮崎県には、おいしい食材がたくさんあることを再認識しました。

今年度、コロナウィルスで給食がなかった日数と、夏休み等で給食追加になった日数が同じ位で、給食費の返金はありません。別途、文書配付予定です。(文責) 門川小・宮本