



ぱくぱく

発行：令和5年 3月
小林東方学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症もおさまり始め、普段の生活が戻つつあります。これからまた新しい生活が始まりますが、次の学年でも様々なことにチャレンジして頑張ってくださいね！

「地産地消」で安心・安全！

宮崎県では、毎月16日を「ひむか地産地消の日」として地産地消の普及を推進しています。

小林東方学校給食センターでも、一昨年度から毎月16日を“こばやし地産地消の日”として、小林市で栽培・生産されている食材を多く使った給食を提供しています。

今年度2月までの地産地消率は**69%**でした！

- ・しめじ・えのき
- ・おくら・ゴーヤ・ほうれん草
- ・きゅうり・アイコトマト・白菜
- ・チンゲン菜・京芋・ごぼう・小松菜
- ・大根・なす・にら・冬瓜・ピーマン
- ・ねぎ・せり・のらぼう菜

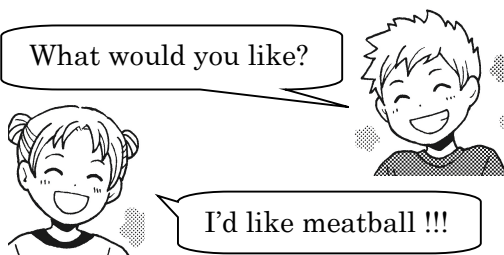
- ・くり
- ・きんかん
- ・ゆず果汁



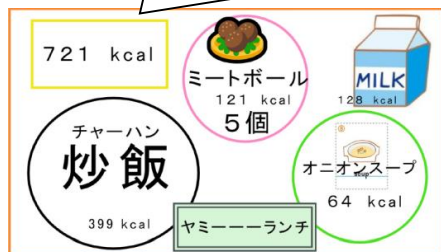
外国語の授業で給食の献立？！



南小と細野小の5年生の外国語の授業に栄養士も参加しました。“好きなメニュー”やカロリーの“数字”を英語で伝える内容の授業でした。その一環で、給食の献立をたててもらいました。給食で必要なカロリーや季節の食材、栄養バランスなどいろいろなことを考えて、栄養士に英語で質問したり、アドバイスをもらったりしながら立ててくれました。24班が自分たちで考えたバラエティ豊かな献立を身振り手振りを交えて英語でプレゼンしました。どの班も素晴らしいプレゼンでした！その中で、給食に出すために必要なポイントをクリアした献立を3月の給食でひとつ採用しますので、楽しみにしてくださいね！



How many kcal ~ ?



※今回、給食の都合でミートボールがつくねに変更になっています。



サミット給食



4月22、23日に開催される先進7カ国首脳会議（G7サミット）宮崎農相会合を前に、給食でも盛り上げようということで、参加国の料理を提供する「サミット給食」を実施します。小林東方学校給食センターでは7か国の中の**ドイツ**の料理を提供します。小林市の国際交流員であるドイツ出身のアントニア シュルトさんにドイツの料理を教してもらいました。そして、試作を食べてもらい、アドバイスをいただきながら、より本場の味に近づくよう計画を進めてきました。

今回提供する献立が、



コッペパン 牛乳 シュペッツレ ゲミューゼ スuppe です。

あまり聞きなじみのない名前ですね。シュペッツレは南ドイツの郷土料理でパスタのことをいいます。小麦粉の他に、卵、塩を入れて作るのが特徴です。パスタに混ぜる材料や味つけは各家庭で様々ですが、塩を効かせた味つけにし、最後にチーズを絡めて食べることが多いそうです。また、ゲミューゼ スuppeは、野菜スープのことをいいます。ゲミューゼは野菜、ズッパはスープを意味します。野菜をバターで炒めて、塩、こしょう、チキンブイヨンなどで味付けをし、生クリームを入れます。ドイツではパンにスープをつけて食べることが多いそうです。

給食をとおして、ドイツの食文化を調べてみるのもいいですね。



1年間たくさんの感想を ありがとうございました！

いつも美味しい給食をありがとうございます。

2月3日に家族で節分をしました。私は11歳なので、豆を11個食べました。体が丈夫になって病気になりにくくなるといいと思います。これからもよろしくをお願いします。 三松小5年 児童

いつも美味しい給食をありがとうございます。ぼくが好きなかぼちゃやにんじんが入っているきゅう食がとてもおいしいのでまたこんだてひょうにのせてください。 小林小2年 児童

1月に作って頂いた「納豆サラダ」のレシピを教えてください。帰ってきた息子が今日の給食最高に美味しかった。家でも食べたいとお願いされました。どんな顔で食べるのか見てみたいです。 須木小4年 保護者

いつも美味しい給食をありがとうございます。私は辛いもの(主にキムチ)が好きなので給食で辛いものが出るとすごく嬉しいです。お身体に気をつけて美味しい給食を作り続けてください。 西小林小5年 児童

今日の揚げパン美味しかったです。また出してほしいです。

幸が丘小6年 児童

1月19日に出た、黒豆黄粉クリームがすごくおいしかったです。なので、また給食に出してください。いつもありがとうございます。これからよろしくをお願いします。 西小林小5年 児童

2月の給食もどれも全部美味しそうで、私は給食の時間が好きなので、2月も寒いけれど頑張って学校に行けそうです。 細野小4年 児童

今日の給食に出たこすもー丼とても美味しかったです！私はかぼちゃが苦手でなかなか克服できません。克服できそうなかぼちゃ料理を給食に出すことは可能ですか？ 幸が丘小5年 児童

きゅうしょくのハンバーグおいしかったですよ。まただしてくださいねハンバーグを。

幸が丘小2年 児童

もちのみしょるおいしかったですよ。もちもちでまたあのもちのみしょるをだしてくださいきゅうしょくで。

幸が丘小2年 児童

きりとり

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。

下の欄に御記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しく
ださい。

() 学校 () 年 お名前 ()

リクエストいただいた 納豆サラダレシピ！

【材料】(4人分)

- ・ひき割り納豆 40g(1パック)
- ・チーズ 20g (細かいサイコロカット)
- ・キャベツ 80g ・きゅうり100g
- ・にんじん 20g ・マヨネーズ 40g
- ・濃口しょうゆ 小さじ
- ・酢 小さじ1 ・かつお節 10g
- ・もみのり 3g ・塩 ひとつまみ

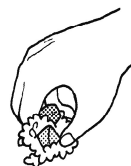
【作り方】

- ① 野菜を茹でて冷やす。(もしくは塩もみ)
キャベツ・キュウリは輪切り、にんじんは細切りなどお好みで
 - ② 他の材料と調味料を入れて混ぜるだけ！
- ★簡単に出来上がります！
★納豆嫌いでも食べられる！！

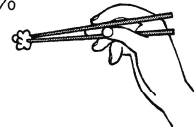
手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

国や民族、宗教などにより食べ方はさまざま、おもに「手を使う」「はしを使う」「ナイフ・フォーク・スプーンを使う」の3つにわけられます。

手を使って食べるのは、東南アジア・中東・アフリカ・インド・オセアニアなどで、世界の約40%といわれます。



はしを使って食べるのは、日本・中国・韓国・タイ・ベトナム・モンゴルなどで、世界の約30%といわれます。



ナイフ・フォーク・スプーンを使って食べるのは、ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなどで、世界の約30%といわれます。



世界にはいろいろな食べ方やマナーが存在します。日本とは違うマナーを少し紹介します。

- ◎韓国…器をもちあげてはいけない。同席している最年長者が食べ始めるまで食べ物をお口にしない。
- ◎チリ…たとえピザでも手を使って食べてはいけない。
- ◎中国…少しだけ残すのが感謝の表れ。
- ◎タンザニア…食事には20分遅れて来ないといけない。
- ◎インド…食べる時は右手だけ。左手は不浄の手。
- ◎フランス…ガツガツ食べることは失礼にあたる。
- ◎イタリア…パスタはフォークだけで食べる。
- ◎タイ…フォークで食べ物を口に運ばない。

＊これ以外にもたくさんマナーがあるので調べてみると面白いですよ！＊