

食育だより 10月



高松市立国分寺南部小学校
令和2年10月20日

「マイ・ランチの日」の取り組み - 秋の校外学習 -

秋の校外学習の日に、児童が弁当を作る「マイ・ランチの日」を実施しました。学年ごとに自分ができること、やってみようと思うことをそれぞれが決めて、取り組みました。1年生は初めてのおにぎり作りに挑戦したり、5年生の中には、4年生までに学習した調理技術を生かして、一人で全部の弁当を作ったりした児童もいました。昼食の時間には、それぞれ工夫して作った弁当を友だちと見せ合いながら、楽しく食べている姿が見られました。

「マイ・ランチにトライ!」のワークシートには、たくさんの感想が書かれていました。食を通して親子でよりいっそうふれあう機会になるよう、今後もぜひ、親子で食事作りなどに挑戦してみてください。

「朝、早起きして、自分からおにぎりを作って、お弁当箱に詰めてくれました。上手に詰めることができ、ピックで飾りもできて、見栄え良くできました。またいっしょに料理もしようね(1年生保護者)」



野菜を使った彩りのよい弁当がズラリ!
季節の食材も取り入れました!

どの弁当も
おいしそう!!



Good!

さすが!

野菜をたっぷり使った
お弁当ができましたね! !

すごい!

「ピーマンを切ったり、トマトのへたを取ったりするのは難しかったけど、楽しかったです。(2年生児童)」

「お弁当を作るのは大変だけど、子どもが楽しそうに一緒に作るとすごく幸せな気持ちになれました。(2年生保護者)」

「初めて家の人と一緒にではなくトライしたので少し心配なところもあったけど、予想以上にうまくできたので良かったです。(4年生児童)」

「瀬戸ジャイアンツの勉強をしていると聞いたので、今回のお弁当のデザートにしました。(3年生保護者)」



「今までは1時間以上かかっていたけど、今回は30分くらいでできて良かったです。(5年生児童)」

「色取りなどを考えながら、とても上手に作れました。(5年生保護者)」

讃岐の大地に感謝して食べよう

“人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。

人の命と健康は、その土と共にある。生活する土地のもの、旬のものを正しく食べよう。”

香川県は、豊かな農畜産物に恵まれています。さらに生産者の方々が品種改良などの研究を続けられていることで、より良質な畜産物が手に入るようになりました。毎日食事ができるありがたさを再認識し、自然環境や生産者の方々に感謝して食べましょう。



給食に登場する地場産物



温暖化による品質低下を克服するために開発された、香川生まれの米です。うま味成分が多く冷めてもおいしいのが特徴です。讃岐弁で「いらっしゃい」という名前は、香川で生まれた米を多くの人に食べて欲しいという願いを込めてつけられました。

さぬきの夢2009

香川県農業試験場が、さぬきうどんのために開発した、香川県オリジナル小麦品種の総称です。コシのあるモチモチした食感が特徴です。



伊吹のいりこ

伊吹のいりこの特徴は、漁場と加工場が非常に近く、漁獲から加工まで網元が一貫して生産していることです。一貫生産体制による鮮度が、上質な伊吹いりこを生み出しています。



きのこ

秋を代表する食材である、きのこの旬は9月から11月ですが、最近では栽培されているものが多く、1年中手に入りやすくなっており、給食でも年間通して香川県産のきのこが使用されています。



旬の野菜

温暖な気候と、水はけのよい土地柄から作物の栽培に適している香川では、レタスをはじめブロッコリーや食べて菜など、たくさんの野菜が作られています。旬の時期に合わせて多くの香川県産の農作物が使用されています。



出典：さぬきの食・ココ穫れ図鑑・LOVE さぬきさん

今月のふるさと給食

() 内の使用食材名のうち、★は町内及び県産食材

10月21日(水)

オリーブ豚のカレーうどん(★うどん、★オリーブ豚、

たまねぎ、にんじん、★しいたけ、ねぎ、にんにく、油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、しょうゆ、チキンコンソメ、鶏ガラスープ、塩、こしょう)

牛乳

ちくわのごまあげ(ちくわ、天ぷら粉(乳・卵抜き)、ごま、

油

チンゲンサイともやしのおえもの(チンゲンサイ、

★もやし、にんじん、花かつお、しょうゆ)

ミニゼリー(小麦、乳、卵不使用)



今月は、オリーブ豚が登場です。香川県産オリーブには生活習慣病の予防・改善にいいといわれるオレイン酸や、がんの予防に役立つといわれるポリフェノールなどの抗酸化成分が多く含まれています。このオリーブ採油後の果実を加熱乾燥し、飼料として与えると、肉質が変化して口の中で甘くとろけ、あっさりした味わいになります。保水力が高く、肉汁を豊富に含んだオリーブ豚。甘みと旨みが豊かで、食材として料理に幅広く使うことができます。オリーブの力で健康に育った肉質は、今までの豚肉と違う独自の味を楽しめます。

県産の豚から生まれたブランドです。香川県産オリーブには生活習慣病の予防・改善にいいといわれるオレイン酸や、がんの予防に役立つといわれるポリフェノールなどの抗酸化成分が多く含まれています。このオリーブ採油後の果実を加熱乾燥し、飼料として与えると、肉質が変化して、口の中で甘くとろけ、あっさりした味わいになります。保水力が高く、肉汁を豊富に含んだオリーブ豚。甘みと旨みが豊かで、食材として料理に幅広く使うことができます。オリーブの力で健康に育った肉質は、今までの豚肉と違う独自の味を楽しめます。