

食育だより 10月



高松市立国分寺南部小学校
令和3年10月19日

10月に入り、5年生と6年生は家庭科で食に関する内容を学習しています。5年生は調理の楽しさや五大栄養素などについて学びました。6年生は5年生の時に実習ができなかったみそ汁作りにトライ！新型コロナウイルス感染症予防対策をして、おいしいみそ汁作りのポイントを学びました。これからは学習内容がステップアップして、いろいろな調理技術を身に付けていきます。楽しみですね。

5年生は「食」の楽しさを学んでいます。

調理は、いろいろな食材をおいしい料理に変身させる魔法の技だよ。この技をしっかり身に付けようね。

5年生は、五大栄養素の名前とそのはたらき、食品の3つの分類（赤、緑、黄）について学習しました。そして実際の給食の献立を使って、給食に使われている食品を3つのなかまに分けることができるようになりました。

クロスワードパズルゲームをしながら、五大栄養素の確認をしたよ！楽しかったね。

給食の献立を確認したよ！栄養のバランスがバッチリだね。

6年生は、おいしいみそ汁を作りました！

がんばって～！

大根の厚さをそろえて切るの難しいなあ。

大根の切り方です。いちょうの葉の形をしているので、いちょう切りといいます。厚さがそろるように切りましょうね。

今年度は、2人ずつのペアで調理実習を行います。お互いに協力しながら、責任を持って、自分の役割をこなします。

ねぎを同じ大きさに切るのも大変！

6年生は、おいしいみそ汁作りの学習をしました。煮干しでしっかりとだしを取り、だいこん、油あげ、ねぎを使ったみそ汁を作りました。野菜の切り方や具を入れる順番、みその溶き方などを学び、おいしいみそ汁が完成しました。かつお節や昆布だしのテイスティングをして、それぞれのだしの味も確認しました。

感謝して食べよう

香川県は、日照時間が長く瀬戸内の温暖な風土にも恵まれ、1年を通じて豊かな農畜水産物が生産されています。年間の平均降水量が少なく水不足になりやすいため、ため池や用水路を作り農業を行っています。また、瀬戸内海の東部に位置する香川県の海域は、たくさんの魚介類や海藻がとれる恵まれた環境です。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



令和2年度から、学校給食にたくさん無償提供していただいています。



香川生まれの米で、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ほしいという願いを込めてつけられました。

さぬきの夢2009

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。



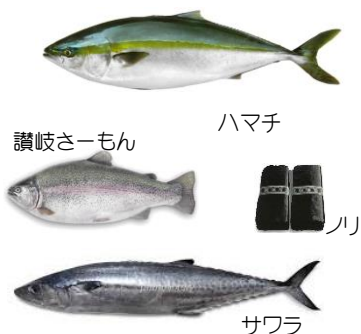
伊吹のいりこ

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。一貫生産体制により、上質な伊吹いりこを生み出しています。



水産物(ハマチ:県魚)

カタクチイワシ・タコ類・エビ類などの「とる漁業」や、ハマチ・讃岐さーもん・ノリなどの「育てる漁業」も盛んです。ハマチは香川県が全国で初めて養殖を行ったことから、県を代表する魚になっています。



畜産物

オリーブ牛やオリーブ地鶏は、オリーブの採油後の果実を与えて育てた、香川県のオリジナルブランドの肉です。エサのオリーブに含まれるオレイン酸や、ポリフェノールなどにより、うま味が増し、さっぱりしてやわらかいヘルシーな肉になります。



旬の野菜

香川県は温暖な気候と、水はけのよい土地柄が作物の栽培に適しています。レタスをはじめブロッコリーや食べて菜など、給食には旬に合わせて地元の農作物を使用しています。



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)

菜めし(★おいでまい、★大麦、菜めしの素)

牛乳

チキンチキンごぼう(鶏肉、塩、こしょう、ごぼう、枝豆)

でんぷん、揚げ油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、白ごま)

地場産物たっぷりみそ汁(★さつまいも、油あげ、

★しいたけ、★しめじ、★えのきたけ、だいこん、にんじん、

★中ねぎ、白みそ、中みそ、出し煮干し)

ミニゼリー(小麦、乳、卵不使用)

10月に入り、さつまいもがおいしい季節になりました。今月は国分寺町産のさつまいも、香川県産のきのこやねぎをたっぷり使った地場産物たっぷり汁が登場します。

また新メニューとして山口県の学校給食で大人気のメニュー「チキンチキンごぼう」が初登場です。揚げた鶏肉、ごぼう、枝豆を甘辛いタレでからめた料理です。お楽しみに！