



給食だより



保谷小学校
栄養士

NO11. 5.10.17

試食会へのご参加ありがとうございました

今年度、4年ぶりに給食試食会を実施いたしました。6年生が移動教室で不在になる期間を利用し、10月5日（木）に開催しました。全学年の保護者の方を対象に参加申し込みのお知らせをいたしましたところ、最終的に23名のお申し込みとなりました。

本当に久しぶりの試食会で、いつもは主に1年生の保護者の方を対象にした話をメインにしていたのですが、今回は事前に給食試食会当日に質問したいこと、話題にしたいことを出していただき、そのQ & Aで話をさせていただきました。

人数は少なくても、その分お一人お一人とお話することができ、充実した給食試食会となりました。給食に関することはいつでも質問にお答えしますので、お気軽に声をかけてほしいと思います。今後も給食だよりなどを通してお伝えできればと思っております。



子供たちと同じように配膳をしていただきました。



試食会の後半に調理責任者の徳澤さんに来てもらい、当日の給食の調理説明などをしてもらいました。調理工程の1つ1つの丁寧さには感心された事と思います。直接、調理をしていただいている方からのお話はととてもよい機会だと思っています。今後も

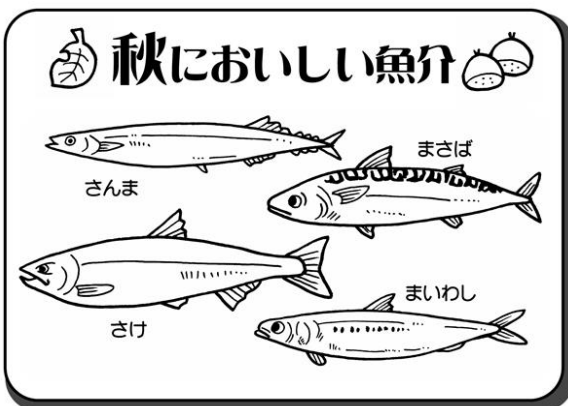
アンケートを参考にすすめていきたいと思っています。

お魚がおいしい秋です！

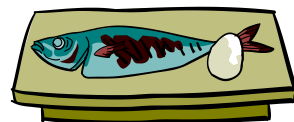
魚好きの日本人といわれていますが、昔に比べると各家庭でも“肉”を食べる回数が増え、“魚”を食べる回数が減ってきていませんか？給食時の子どもたちの様子やリクエストメニューからも、やはり“お魚よりお肉”が好きという傾向が見られるのが現状です。食卓にのぼる魚というとお寿司やお刺身などが多くなり、魚を食べているという気持ちになっているかもしれませんが、煮たり焼いたり調理をした魚が食卓にのぼらないためか、給食では魚料理が苦手な子どもたちも少なくはありません。



しかし、お魚に含まれる栄養成分の中で、頭の働きを活発にする成分が注目されるようになり、“お肉よりお魚”といわれるようになりました。その栄養成分が“脂肪”で、特にその中のDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という成分は、お肉類に比べると、たくさん摂っても太りにくく、また体に良い成分だと言われています。これらは、まさに今が旬の秋刀魚や鰯、鯖など“青魚”と呼ばれる魚に豊富に含まれています。

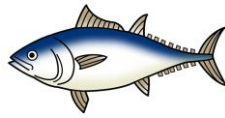


是非、ご家庭でもいろいろな調理法で作った魚料理を食卓に並べる機会を増やしてほしいと思います。



お魚のパワーを知ろう！

DHAパワーは？



☆脳の発育をよくする

脳の多くに含まれ、機能を維持し、発育に大切な役割をしています。視力の発達にも関与しているといわれています。

☆記憶力・学習力のアップ

神経組織に多く含まれ、情報伝達がスムーズになって、記憶力や学習能力がアップします。

EPAパワーは？



☆血液をサラサラにする

EPAは人体に入ると血小板（血を固める成分を含む）が血管壁に付着するのを防ぎ、血液をサラサラにする働きがあります。

試食会当日の献立から

鯖の香味焼き 4人分

鯖 切り身 50g × 4枚

酒 小2

しょうゆ 小2 + 1 / 2

三温糖 小1

みりん 小1 / 2

豆板醤 小1 / 3

長ねぎ（みじん切り） 大1

しょうが（おろし） 小1 / 2

※辛味はお好みで調整してください。

- ① 鯖に酒を振っておく。
- ② タレを合わせ、長ねぎのみじん切りとおろししょうがを加え、香味ダレを作る。
- ③ ①を②の香味ダレに漬け込み、20～30分置き、フライパンかグリル等で焼く。

10月は「世界食料デー」月間です

世界食料デーとは？

10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。日本では10月を「世界食料デー」月間として、さまざまなイベントが開催されます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんむだにしている私たち。世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられてしまっています。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうすべきか考えてみましょう。

国では10月を『食品ロス削減月間』、10月30日を『食品ロス削減の日』としています。



普段の食事や学校給食でできること

苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったとき、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか？ あなたが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでも頑張ってみましょう。

ひとりひとりのもうちょっとの頑張りが残菜の量を減らし、作っている人たちもうれしい気持ちになります。

