



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO12. 5.10.27

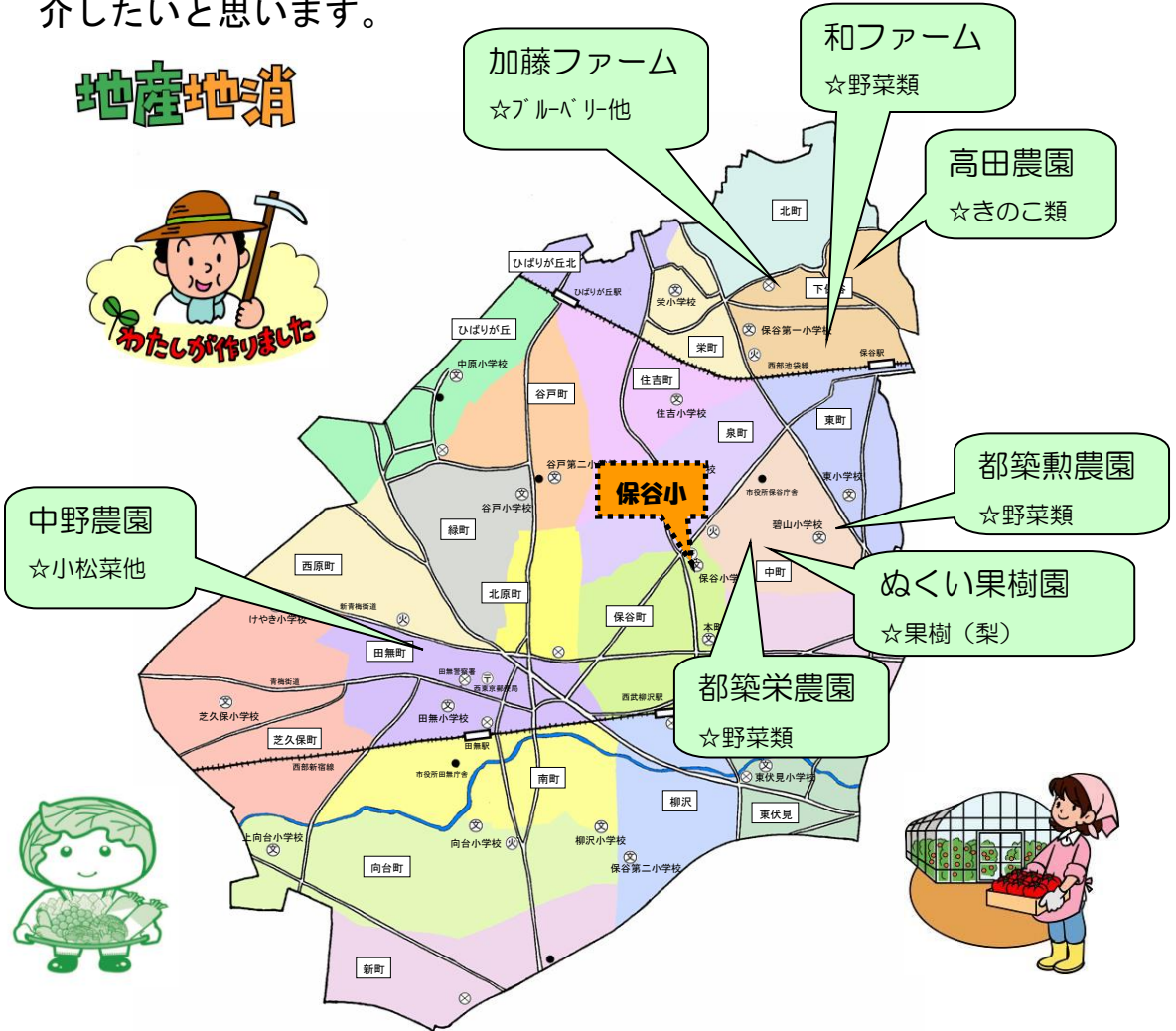


朝晩の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなっています。こんな時こそ食事をしっかりと、健康的な日常がおくれるように心がけましょう。

保谷小でお世話になっている農家さん

西東京市の学校給食では、地場農産物の活用がすすめられる中、たくさんの農家の方々が地元の小・中学校の給食にご協力していただいています。今回は保谷小でお世話になっている農家さんを紹介したいと思います。

地産地消



マップで表したように、保谷小では多くの市内農家の方々から旬の野菜や果物などを納めていただいています。各農家さんからの品目が増えてくる時期には、ありがたいと思う一方、地元の八百屋さんにはキャンセル時に急な対応などでご協力をいただいています。

このところ、気候不順のため、地場農産物の使用が少なくなってしまっているという現状もありますが、できる限り、地産地消をすすめていきたいと思っています。

その他、**産地直送**でもお世話になっています。

- ☆ 新潟県十日町（臼井農園）から・・・みそや野菜類を届けていただいています。臼井農園の臼井隆さんには“お米の学校”でも5年生がお世話になっています。
- ☆ 北海道の江別製粉から・・・国産小麦粉・スパゲティ・マカロニなどを宅配便で送っていただいています。
- ☆ あきる野市の近藤醸造から・・・お醤油を毎月配送していただいています。
- ☆ 徳島県の光食品から・・・ウスター・中濃ソース類を宅配便で届けていただいています。
- ☆ その他・・・生産者が分かる直送品を給食物資の納入業者の方々に届けていただいています。

感謝の気持ちを忘れずに

毎日の食事には、たくさんの人の手がかけてられています。生産者の方や配送の方、食事の支度をしてくれる人、そして後片付けをしてくれる人がいます。今月の食育指導目標は『感謝の気持ちを残さず食べることで表そう！』でした。これからも毎食、実行し、感謝の気持ちを表してほしいと思います。



新米のおいしい季節がやってきました!



ご飯を食べよう! ご飯のよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



残念なお知らせですが、毎年届けていただいていた『魚沼産コシヒカリ』は不良品となり、出荷できなくなりました。また、来年度を楽しみにしたいと思います。

10月30日はマナーの日です

マナーを守って楽しく食べよう！

マナーと言うと、何か堅苦しく思われがちですが、本来、食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。食事には、『テーブルにひじをつかない』『はしや食器をきちんと持つ』『食べ物を粗末にしない』など、気になるマナーはたくさんあります。しかし、毎食のようにいろいろなことを注意し続けても食事がおいしく食べられなくなってしまいます。ご家庭では、短時間にポイントをしぼってお子さんに伝えていくようにしてほしいと思います。

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで



残さず食べよう

お米などの作物は農家の方が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

今年度も前向き給食で、給食時間は様々なきまりの中で実施されています。基本的なマナーについては、是非、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

こんなことも大切なマナーです！
子どもたちを見ていると低・中・高学年関係なく、きれいに食べている子とお茶碗にたくさん粒が残ったままの子が見られます。

給食行事に関するお知らせ

今年度もリクエストメニューが11月からスタートします。今年度は学年ごとのリクエストメニューになりますが、楽しみにしててください。