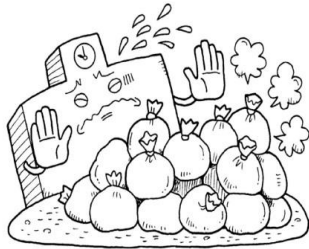




「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になろうと!

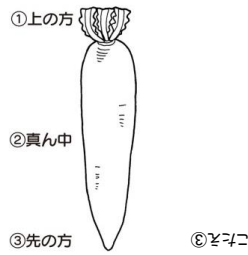


もう一口 食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「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「ほんの少しの給食」が、全校分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、少しだけでもがんばってみましょう。



Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?



1日(金)

親子煮

親子丼など鶏肉とたまごを使った料理には親子と名前がつきます。今日は親子丼(鶏肉と玉葱とたまご)にじゃが芋を入れた親子煮です。じゃが芋を入れることで、うまみが引き立ちおいしくなります。そのまま食べたり、ごはんのにせたりして親子煮を味わって食べましょう。

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や 食べられることに 感謝しましょう。



5日(火)

パン

明治時代、大福からヒントをもらい日本人向きにあんパンを作ったのが日本のパンのはじまりです。日本のパンはクリームパン、カレーパンなど中に具が入っているのが特長です。給食のパンは生地に具を混ぜたものです。今日は、にんじんがはいったキャロットコッペパンです。

6日(水)

はしを上手に使いましょ

みなさんは上手に箸を使っていますか。「つかむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「はがす」など箸はたくさんの動きができます。便利な道具です。しかし、正しい持ち方をしないと指の力がうまく伝わらないため、これらの動きをスムーズに行うことができません。食事がしにくくなります。正しい持ち方で箸を上手に使いましょう。

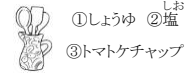
7日(木)クイズ

牛乳

牛乳は生乳〇〇%だから知っていますか。答えは100%です。しぼった牛のお乳を殺菌したりかき混ぜたりして安全で消化吸収しやすい状態にしています。みなさんのもとへ届けられています。成長期に必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富な食品です。

8日(金)クイズ

中国はジャンパー、フランスはソース・ドゥ・ソジャ、インドネシアはケチャップと呼ばれる調味料は、何でしょうか?



①しょうゆ ②塩 ③トマトケチャップ

アメリカはソイソースと呼ばれます。同じ食べ物でも伝わる経路によって名前が変わるのです。

11日(月)

地産地消

地元で生産されたものを地元で消費することは、流通過程が短くなり、安く、栄養価の高いものを食べられる良さや、輸送のCO2排出を減らす良さがあります。今週は福島県の食材をたくさん取り入れた給食です。

12日(火)

たまねぎ

たまねぎは、ねぎ、にら、にんにく、らっきょうと同じ仲間です。この仲間は疲労回復や体力増進など、むかしは薬として使われてきました。たまねぎは、約5000年前の古代エジプトで、ピラミッド建設の労働者の食料として配給された記録もあるそうです。

13日(水)

国見町

みなさんが食べている給食のごはんは国見町産こしひかりです。納豆、とうふ、厚揚げ、しょうゆ、肉、野菜も地元のお店屋さんものを使っています。むかしから地元で根付いているお店屋さんを大事にしていきたいですね。

14日(木)

いただきます

わたしたちは生きるために、さまざまな食べ物を育てて食べています。「いただきます。」のあいさつは育てた食べ物に感謝する言葉です。食事の前は心をこめたあいさつをしましょう。

15日(金)

わりばし

江戸時代のうなぎ屋であり、木を利用したわりばしを出したのがはじまりです。あまりの木の使う日本人のもったいない精神から作られたわりばしですが、便利なのでたくさん使われて、今では木材不足の環境問題に大きく影響しています。

19日(月)

秋田県郷土食

秋田県は、海や山などの自然に恵まれ、たくさんの特産物を持つ食材の宝庫の県です。その中でも「きりたんぼ」は有名です。秋田県の大館・鹿角地方が産地の地です。昔からこの地方のマタギタたちが山にこもる時、持参した杉の木で作った串にご飯を巻き付けて炭火で焼き、山でとったきのこや山菜、山鳥などと煮込んで食べたことから始まったと言われています。

19日(火)

みんなで食べる国見の日

国見町食卓図鑑から大枝地区の佐藤さんが考えたかぼちゃスープの登場です。地元のお店の自慢食材を大事に！という野崎洋光さんのメッセージのお礼、地元で根付いた食材を食べる食生活をみんなで継続していきたいですね。

20日(水)

食感謝給食

ごはん茶碗1杯には小学1年で2500粒位、中学3年で4900粒位のお米が入っています。どんなにひどい天気でも田んぼの状態を調整して育てていただいた国見のお米です。残すことなく大切に食べたいですね。今日はお米のほかにも、国見でとれた野菜などに使われています。

21日(木)

お誕生日おめでとう

11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。今日は、人気のキーマカレーです。チーズと好きなようにパンにのせて食べましょう。みかんは風邪を予防する働きをします。みんなでお祝いしましょう。

22日(金)

源義経ゆかりの歴史を食べて

国見町には、いにしえから語り継がれる歴史や文化があります。その中でも、「源義経」とは非常に深いつながりがあります。きょうの給食は義経が奥州平泉に逃げ延びる際に食べた五郎兵衛鮎や、平安時代の後醍醐天皇を極めた奥州で義経たちが食べた当時の食事を再現します。

25日(月)

ひじきいりとりつくね

材料をついてねった料理をつくねといい、今日は、とりとひじきのつくねです。ひじきには鉄分量が多く、とりと一緒に摂ることでの体内での吸収がよくなります。給食のつくねを食べ、体のすみずみまで酸素を運ぶ働きを助けてあげましょう。

26日(火)

サラダ

古代ギリシャ、ローマ時代から食べられていたサラダ。日本では明治時代、洋食のつけあわせに、せんきゃべつを食べたのがはじまりです。その後、サラダのドレッシングにあう油として、サラダ油が売られ、家庭でサラダを食べるのが普及しました。

27日(水)

ぶたにく

豚肉は、筋肉や内臓や骨格形成に欠かせない質の良いたんぱく質が豊富です。また炭水化物をエネルギーにかえるのに欠かせないビタミンBも豊富です。今日は豚肉のすき煮です。ごはんといっしょにおいしく食べましょう。

28日(木)

カレーなんぼん

明治時代は、西洋の料理を日本人の好みに合わせた洋食がたくさん生まれました。カレーをメインにかけて食べるカレーなんぼんもその一つです。今日の給食では、カレーなんぼんの汁にソフトメンを入れて、食べましょう。

29日(金)

かみかみ

現代の食事は、かむ回数が少ないといわれています。かむことで液分泌を促進し、むし歯を予防したり脳を刺激し記憶力を高めたりします。今日は、五目豆をよくかんで食べましょう。