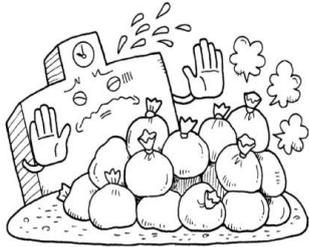




「少しだけ」のはずなのに…

あなたが残した給食。全校分になると!



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上の方

②真ん中

③先の方



2日(金)

いりどり

にがめ煮とも呼ばれ福岡県郷土食です。博多弁のがめくり込む(寄せ集める)が語源で豊臣秀吉が朝鮮出兵時に博多に立ち寄り食べたといわれています。鶏肉を使うので他の地域では炒り鶏といわれています。ごぼう、れんこん、里芋たっぷり食物繊維が多い体が温まる料理です。



④とろろ

5日(月)

ねり製品

かまぼこ、ちくわ、つまあげ、はんぺんは魚のすり身から作られるねり製品です。じゃこ、あご、きちじ、いわしなど各地の魚のすり身を成形して蒸したり焼いたり揚げたりした食品で冷蔵庫がない時代から食べられています。今日はポテトサラダにかまぼこ、ちくわを使います。

6日(火)

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」「切る」「はし」は「はがす」など箸はたくさんの動きができて便利で道具です。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ず、食事がしにくくなります。正しい持ち方を上手に使いましょ。

7日(水)

寒さに負けない体をつくらう

これから寒くなる時期に備え今からそれに負けない体づくりが必要です。栄養バランスよい食事に加え、ビタミン類をとることが大切です。旬のねぎはビタミンCが豊富で体の抵抗力を高め、におい成分が殺菌作用をし、丈夫な体をつくれます。今日はねぎたっぷりのだんご汁です。

8日(木)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よ呼ばれる調味料は、何でしょう?



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。

9日(金)

牛乳

牛乳は生乳〇〇%だけ知っていますか。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。

12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、輸送のCO2排出を減らす良さがあります。今回は福岡県の食材をたくさん取り入れた給食です。

13日(火)

里芋

里芋のヌルヌルはたんぱく質の消化吸収を助ける効果があるため、煮物や汁物などに里芋が使われます。国見町の里芋は、他に比べると口当たりがなめらかなのが特徴です。旬のおいしさを味わいましょ。

14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。

15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。

16日(金)

わりばし

江戸時代のうなぎ屋でありの木を利用したわりばしを出したのがはじまりです。あまりの木を使う日本人のつた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、今は木材不足の環境問題に大きく影響しています。

19日(月)

みんなで食べる国見の日

国見町食卓鑑蔵から藤田地区中田さんと高橋さんと分けとく山の野崎さんの料理を作ります。地元自慢食材を大事に!という野崎洋光さんのメッセージのとおり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(火)

大阪府郷土食

天下の台所の大阪は全国から食材が集まるため、江戸時代から鶏肉、エビ、蒲鉾、里芋など季節の食糧を揃えて、かまぼこや里芋など季節の食材のうま味のだし汁とどんを一緒に食べる寄せ鍋うどんすきが食べられています。他にお好み焼きなど粉もの料理も食べられています。大阪の郷土食を味わいましょ。

21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。残さず大切に食べたいですね。今日は国見の料理づくしです。食べ物、育てた人に感謝して食べましょ。

22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。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。

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。



26日(月)

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。かむことで唾液分泌を促進し、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、ごま豆をよくかんで食べましょ。

27日(火)

ほうれん草

旬のほうれん草には豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。風邪や貧血を予防するので健康を保つために毎日の食事で欠かさずとりたいたいです。ゆでたり、炒めたり加熱すると、生よりたくさん食べることができます。今日はほうれん草ソテーです。

28日(水)

大根

大根の美味しい季節です。風邪を予防するビタミンCや消化を助けるジアスターゼが含まれています。大根おろし、おでん、ひきなすり、みそ汁など、おいしい料理がたくさんあります。旬の時期は栄養価が高いので、たくさん食べたいですね。

29日(木)

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。給食のパンは生地を混ぜたもので、今日は黒さとうのコッペパンです。

30日(金)

小魚

小魚のしらす干し、ちりめんじゃこ、煮干しはすべていわしです。出世魚なので大きくなるにつれて呼び名が変わるためです。丸ごと食べる小魚は成長期に欠かせないカルシウムが豊富です。今日はじゃこトッピングのサラダでカルシウムをとりましょ。