きゅうしょくだより

2023(令和5)年
11月号
茨木市立耳原小学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。
朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差が大きくなります。
かぜなどひかないようにしっかりごはんを食べて元気にすごしましょう！

これからおいしくなるよ! 秋冬の野菜

秋の終わりから冬にかけておいしくなる野菜を楽しい川柳にしました。
給食にもどんどん登場してきますよ。

参考文献：「さいたま農産物かるた」

おしらせ

11月9日(木)の給食は「**栗芋ごはん**」を予定しています。
栗や種実類にアレルギーがあり、栗芋ごはんを食べることが出来ない児童は、代わりになる主食(ごはん等)を持ってきていただきますようお願い致します。
※その場合は学校までご連絡ください。

伝えたい日本の味

～2023年度茨木市食育推進月間DVD～

日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、その季節ごとに美味しく育った食べ物を食べられるのは、日本の食文化のよいところです。給食でも「日本の味めぐり」として、日本各地の郷土料理が出ることがありますね。「和食」のよさや工夫、季節や気候を活かした食事など、この機会に考えてみましょう。

「和食」のひみつ

①食材とそざいの味
②健康的な食事
③自然のうつくしさを表現
④行事とのつながり

そざいの味をいかすために

和食を支える縁の下の力持ち
うま味を作り出す
上手に活用することで素材の味が生かされ、おいしい料理を！

→ だし を活用します

和食の日の給食の献立は？

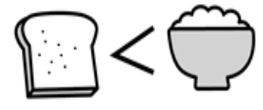
ごはん・いもに・すましじる

「和食の日」は、11月24日（いいにほんしょく）だよ！
給食でも11月24日(金)に和食の献立が出ます。

和食に欠かせない「ごはん」の魅力

★栄養バランスが整いやすい

★腹持ちがよい



きゅうしょく　ししょくかい

給食試食会がありました

１０月24日(火)に保護者対象の給食試食会を行いました。

給食が出来るまでの流れや、衛生面での配慮、耳原小学校の給食の様子（調理から教室まで）などを説明させていただいた後、その日の給食を味わっていただきました。

ご参加くださりました保護者の皆様、試食会の準備やご協力をしてくださったPTA役員の皆様ありがとうございました。書いていただいたアンケートは調理員さんと一緒に全て読ませていただきました。

本日の給食について（麦ごはん・牛乳・親子煮・きのこの赤だしみそ汁・味付け海苔）

○味付けが優しい味で、家の料理の味の濃さに気を付けなければいけないと感じました。

○親子煮は箸で食べるのが子どもたちには難しいかなと思いました。

○子どもたちにとっておはしの使い方の練習にもつながるのかなと思いました。

○赤だしみそ汁！まろやかで豆腐の味がしっかりしていておいしかったです！

○牛乳があっさり、しっかりでおいしかった😊パックのたたみ方もスバラシイです！

○麦ごはんの量が多く感じましたが、この量をうちの子はしっかり食べておかわりもしていると思うと嬉しいです。

試食会に参加されて

○私は堺市で生まれ、小学生の時給食がとても苦手でした。なので娘も食べるのが大変なのだろうと、勝手に思っていましたが、こうして実際食べてみて色々な工夫をみて、とてもおいしく心から安心しました。

○食材1つ決めるだけでもすごく時間がかかっていたり、給食ができあがるまですごく丁寧にしてくださっていることを初めて知りました。給食で苦手だったものが食べられるようになったとよく言っているのですごく感謝しています。

○ソースやルウから手作りということでびっくり感謝です。これからもおいしい給食よろしくお願いします。

○こんなに手をかけてくれていると思うと本当に感謝しかなかったです。

○参加出来てよかったです。子ども達は毎日こんなおいしい給食を食べられるのがうらやましいくらい！私も毎日食べたいと思うくらい何もかもおいしかったです。

いただいた感想の一部です。ありがとうございました♪

11月13日(月)～17日(金)は給食エコ週間です

食品ロスを減らすために出来ることを考えてみましょう！

食品ロス○×クイズ

まだ食べられる食品を捨てる「食品ロス」について考えるクイズです。□に、○か×かで答えましょう。

Q1 日本の食品ロスは、年間で約646万トン。日本人一人当たり、毎日おにぎり約2個分捨てていることになる。 ……□

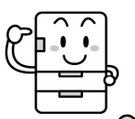
Q2 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てた方がよい。 ……□

Q3 買い物に行く前に、冷蔵庫の中身をチェックした方がよい。 ……□

Q4 買い物に行ったら、卵や牛乳などは奥にある新しい商品を選ぶとよい。 ……□

Q5 バイキング形式のレストランでは、食べきれない量でも、まずは全種類盛りつけた方がよい。 ……□

Q6 あまった食材や食べきれずに残った料理は、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。 ……□



Q7 食品ロスを減らすためには、一人ひとりの「もったいない」という気持ちが大切。この日本語は、世界的にも注目されている。 ……□

こたえ

Q1=○［646万トンの食品ロスのうち、289万トンが一般家庭からのもの（2015年度推計値・農林水産省、環境省）］

Q2=×［賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なのですぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切］　**Q3**=○［必要な食品を必要なときに、必要な量だけ買う工夫の一つ］　**Q4**=×［売れ残った商品は捨てられてしまうので、すぐ食べる場合は手前から取る］　**Q5**=×［自分が食べられる量を盛りつけて、残さず食べることが食事のマナー］

Q6=○［あまった食材や残った料理は、すぐに捨てるのではなく、冷蔵庫や冷凍庫をうまく活用して食べきることが大切］

Q7=○［ワンガリ・マータイさん（環境分野で初めてノーベル平和賞を受賞したケニア出身の女性）が、「もったいない（MOTTAINAI）」という日本語とその精神を世界に広めた］