

食育だより



令和5年(2023年)11月 豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

前期課程 給食試食会

11月15日に小学校給食(前期課程)試食会が実施され、約40名が参加されました。

ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

当日の献立は、ごはん・牛乳・厚揚げの中華煮・いかの照り焼き・かみかみ根菜サラダでした。

試食前に、豊中市の小学校給食についてと給食を調理している給食センターの話をしました。

さくら学園の給食は、走井学校給食センターで調理しています。普段見ていただくことができない

ため、走井学校給食センターでの作業内容を動画で視聴していただきました。説明の後、当日

の給食を試食していただきました。



試食後の感想としては、良いという結果が多かったものの『味が薄く感じる』『いかが小さく感じた』『野菜の切り方が小さく感じる』『牛乳が合わない』などの意見をいただきました。いただいた意見は、給食の担当部署とも共有させていただき、今後へ活かしていきたいと思えます。

『味が薄く感じる』という点については、減塩の観点から塩分の調整をしていることが原因であると考えられます。

減塩について

塩分については過剰摂取での健康に及ぼす影響が問題視されており、文部科学省、厚生労働省ともに、減塩を推奨するため目標値を設定しています。学校給食では、1回あたり2g以下

という目標値が設定されており、この日の献立(1.8g)くらいの塩分量が望ましいとされています。

豊中市の給食でも減塩を進めるため、塩分量の調整をしています。減塩を進めるためには、だしをしっかりとるとよいとされています。その理由としては、人の感じる味は5つあり、(塩味・甘味・酸味・苦味・うま味)だしをしっかりとると“うま味”が多く、塩味が多くなくても素材の味を引き立ててくれる効果があり、美味しさが増すからです。学校給食でも減塩しても美味しくなるように、しっかりだしをとっています。

また、だしは和食の基本とも言われます。和食の日という日が制定されているのでご紹介いたします。



和食の日

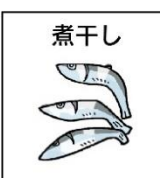
11月24日は「和食の日」です。「和食;日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

和食の基本「だし」



こんぶ



煮干し



かつおぶし



干しいたけ

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

5年生家庭科での取り組み

5年生では、家庭科の調理実習『ご飯とみそ汁』の事前学習で、こんぶ・煮干し・かつお節・干し椎茸・顆粒だしの5種類でだし汁を作り『だしの飲み比べ』をしました。だし汁の飲み比べをすることで、だしの違いを体感してもらいました。その後に、だしについて前で述べた内容や給食でのだしの使い分けも学習しました。

5年生の調理実習では、ご飯とみそ汁を実施しました。教室前で育てていた稲から、米が約300g弱(2合弱)収穫でき、その米も使用してご飯を炊きました。また、煮干しを使用し、みそ汁を作りました。おうちでも、和食の基本である、ご飯とみそ汁をぜひ作ってみてくださいね。

裏面に続きます



ブックメニュー



皆さん“ブックメニュー”という言葉を知っていますか？

“ブックメニュー”とは、本の話に登場する料理や本に関連する食材などに関連付け、食事を通して本に親しむことを目的としています。豊中市では10月27日～11月9日の読書週間にちなんで、11月の献立にブックメニューを取り入れています。昨年に引き続き今年も、絵本や教科書からブックメニューを選びました。本に出てくる料理やイメージ通りの料理を完全に再現することは難しいですが、本に興味をもってもらえるようにブックメニューを考えています。今回のブックメニューに関連する本は、学校の図書館にもあります。どんな本が置いてあるか見に行ってくださいね！そして、気になる本があればぜひ読んでみてください。

2日(木) 『ねずみのいもほり』より 7つごねずみのおいもポタージュ

・7つごねずみが芋ほり大会で1番になる話です。さつまいもの出てくる話なので、さつまいもが入ったポタージュが献立です。



『14ひきのあきまつり』より 14ひきのきのこソテー

・14ひきのねずみ家族が登場する秋を感じる絵本です。絵本の中に、きのこが出てくるので、きのこをたくさん入れたソテーにしました。

『アッチシリーズ スパゲッティがたべたいよう』より 7日(火) おひさまいろのスパゲティ

小さいおばけのアッチはとてくしいんぼう。ある日夕焼けの空を飛んでいるととてもいいにおいがしてきました。女の子が作った『おひさまいろのスパゲティ』が食べたくないうらをするのですが…。お話の中ででてくる、お日さま色をしたトマトソースのスパゲティをイメージした献立です。

17日(金) 『かさこじぞう』より

かさこじぞうのおんがえしみそしる

2年生の国語の教科書にのっている『かさこじぞう』から考えました。地蔵様たちが持ってきてくれた食べ物が入ったみそしるです。



28日(火) 『サラダでげんき』より

「りっちゃん」のサラダ

1年生の国語の教科書にのっている『サラダでげんき』から考えました。病気のお母さんが元気になるように“りっちゃん”が作ったおいしいサラダです。



11月8日は『いい歯の日』

11月8日前期課程の給食は、歯にとって良い食べ物(カルシウムがたくさん含まれていて、しっかり噛める物)が出ました。骨や歯を作るカルシウムは、牛乳や小魚だけに多いのではなく、厚あげや小松菜などにも含まれています。



11月7日8日は、養護教諭と栄養教諭で4年生の各クラスでいい歯についての授業をしました。カルシウムの多いものを食べるだけではなく、歯みがきをする大切さやしっかりかんで唾液を出す大切さも学習しました。4年生で事前のアンケートをとりましたが、歯みがきをする回数が少ない児童もいるようでした。子どもの歯から大人の歯へと生え変わる時期です。一生使う自分の歯を大切にしてもらえると嬉しいです。

