



食育だより担当	10月の目標	
栄養士：又吉	食育	旬の食べもの 食品ロス
978-2103 (勝連給食センター)		



夏休みにがんばったよ!



今月の食育だよりは、両面掲載となっております。前面は、夏休みに子ども達がチャレンジした「Lets' Cooking♪」の記事を掲載しています。子ども達の感想から、頑張って作った様子が伝わってくる内容となっております。

裏面は、今月の目標である旬の食べものや食品ロスについての内容を掲載していますので、併両面併せてご覧ください。



小学校 3年 組 名前: 大城 瑠花

【料理の写真かイラストを載せる】



野菜や、たまご、ハムなどの材料をつかった栄養満点!なサラダですね!野菜をきれいに洗ったり、たまごのカラをむいたり、色々な切り方に挑戦していますね!すごい!



料理に挑戦した日 8月24日(火)

料理を作った感想 お手伝いした感想 サラダを作ったけど、きょうは家でたまごをきるのがむずかしかったです。また作りたいです。

手づくりおやつ♪とてもおいしそうです♪バナナをつぶしたり、ほうちようでチョコを切ったり、たまごを割ったりと、とってもがんばった様子が見られますね!作り方も書いてgood!



がうれん 小学校 1年 組 名前: くらとう ゆりあ

【料理の写真かイラストを載せる】

バナナマフィン
①バナナをきくくしてつぶす
②たまごをわりいれる
③ホットケーキのこねをいれて混ぜる
④ほうちようでいたちよこをきぎんでしいる(きょうにやう)
⑤かたにいれて180℃おーぶんで17分やく

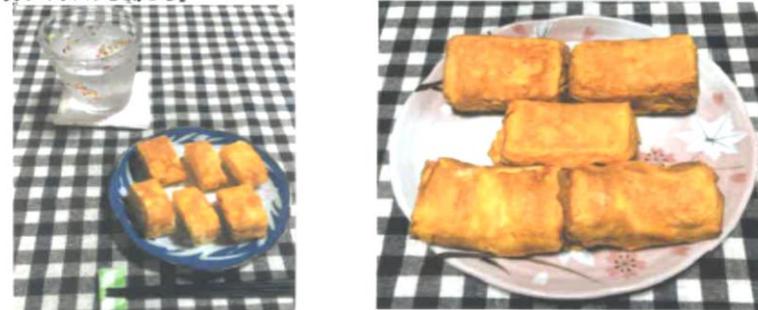


料理に挑戦した日 2021.8月.9日

料理を作った感想 お手伝いした感想 たまごをわるのがむずかしかった。

小学校 2年 2組 名前: 止門 椋

【料理の写真かイラストを載せる】



と〜ってもおいしそうな厚焼き卵ですね!たまご料理でも難しい、厚焼きたまごを家族全員分焼いたところがステキです。仕上がりがきれいに焼いていますね!すごく上手です!



料理に挑戦した日 8月13日と17日

料理を作った感想 お手伝いした感想 たのしかった。かぞゝみんなのたまごのきも自分ででき。

苦手なほうれん草の料理に挑戦して、おいしく食べることができたということは。。とても上手に料理ができた!ということです!「ゆでる」調理作業は、野菜を多くとるコツです。包丁のもち方もとてもきれいでいいですね!



南原

小学校 5年 1組 名前: こんがん 花海

【料理の写真かイラストを載せる】



ほうれん草のこまたまを作りました。わたしはほうれん草のかたにかたたらたけとおいしく食べることができました

料理に挑戦した日 8月7日

料理を作った感想 お手伝いした感想 ほうれん草は、1分ぐらいてしほんで、うりかかんたんでしたとてもおいしかったです。

南原

小学校 2年 1組 名前: ひがしむら ころき

【料理の写真かイラストを載せる】

タコライス



野菜やチーズがたっぷり入ったタコライスですね!また、ゆでたまごを加えることで、栄養価が高くなり、見た目も色鮮やかになっています。料理をするとき、子どもが「とてもたのしい!」と思う気持ちは、とても大切なことです! NICE!



料理に挑戦した日 8月25日

料理を作った感想 お手伝いした感想 とてもたのしかった

朝の風が涼しくなり、夕方の日が暮れるのが少しずつ早まっています。沖縄でもようやく秋の気配を感じるようになりましたね。秋は「旬」の食べものが多く出回る時期です。「旬」の食べものは食材の味がもっともおいしくなるだけでなく、栄養価も高くなるのが特徴です。秋が旬の食べものは、疲労を回復させたり、体の免疫力を高める効果があります。ぜひご家庭でも秋が「旬」の食材を味わってほしいと思います。

「旬」とは・・・食材が1年で最もおいしくなる時期のこと



春の旬の食材～冬に滞った体を目覚めさせてくれます

たけのこ、新玉ねぎ、アスパラガス、じゃが芋、よもぎ、にんじん、ふき、いちごキャベツ、さわら、ニューサマー、山菜、アーサ、もずく、いんげん、菜の花

夏の旬の食材～暑い夏を乗り越える手助けをしてくれます

きゅうり、かぼちゃ、ピーマン、なす、ゴーヤー、しそ、スイカ、パパイア、冬瓜、パイナップル、へちま、ウンチェーバー、オクラ、マンゴー、パッションフルーツ

秋の旬の食材～夏の疲れた体を回復させてくれます

チンゲン菜、さつまいも、紅芋、柿、梨、巨峰、青切りみかん、きのご類、さんま、くり、さば、カーブチー、里芋、ラフランス、秋ナス、かぼちゃ

冬の旬の食材～体を温めたり、風邪を予防してくれます

ほうれん草、小松菜、ごぼう、大根、レンコン、白菜、かぶ、温州ミカン、春菊、にんにく葉、チヂクニ、高菜、りんご

「身土不二」という言葉を聞いたことがありますか？

「身土不二(しんどふじ)」という四字熟語があります。身土不二とは、身と土、すなわち体と環境はつながっており、二つを分けて考えることができないということです。食にも身土不二があり、人の住んでいる地域でできたものを食べるということは体や環境にもよいことだそうです。地元で収穫された野菜やお米はみなさんと同じ空気、土の中で育ちます。それを食べるということは、自分と同じように育った仲間の野菜たちから、命のパワーをもらえます。また、地域の生産者の人が作ったものは、愛情もたっぷりです。そのことから、給食でも積極的に地場産物を取り入れるようにしております。

た もの たい せつ 食へ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん モロヘイヤ ほうれん草

レバー かぼちゃ

ウナギ ギンダラ

10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン(お化けかぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

バームブラック



右側に記載されているQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連給食センター」の「給食レシピを」をクリックしてください。今月のレシピは、「イナムドゥチ」「アーサチキアギ」「パパイアの和え物」を掲載していますので、ぜひご覧ください♪

レシピを検索

