

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育 だより



# ごはん まあだ!?

令和2年 11月 朝倉郡学校給食会



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。かぜやインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。十分な睡眠、適度な運動、こまめな手洗い、バランスの良い食事を心がけ、本格的な冬に備えましょう。



## 安心、安全な地場産物を食べよう

11月は「食育・地産地消月間」です。

地域で生産、収穫されたものを地域で消費することは農業や地域の活性化、郷土食の伝承になり地域を元気にします。そして、地産地消を我が家の食卓からはじめて、食べる人も作った人も元気になって「幸せ」の輪が広がるようにしましょう。

### 地産地消のよさは？



### 東峰村の地場産物は？

**安心・安全**  
生産者が近い  
顔が見える  
交流できる

**新鮮・旬の農産物**  
とりたてで、栄養もある、安い

**感謝**  
食べ物への感謝の  
気持ちを抱く



農家の努力や苦労が伝わる

地域の自然や郷土への理解

#### 自給率アップ

米の自給率100%  
「地産地消」は、  
地域でとれる新鮮な  
食料が食べられる。



#### 環境保護

輸送などのエネルギーの  
削減（環境にやさしい）



#### 東峰村産の夢つくし

一年間、毎日食べることができて、自給率は100%の食品です。給食用は給食で使う分を毎月精米されています。おいしい秘訣の1つですね。

干しいたけ



小松菜 チンゲン菜



梨

給食では「夢つくし」をはじめ、小松菜、チンゲン菜、干しいたけなどたくさんの東峰村産を使っています。お家でも新鮮で安心、安全な東峰村産の自然のみのりをいただきましょう。



### 給食室からこんにちわ

### 冬のキーワードは うがい、手洗い、朝ごはん！

寒くなると、布団から出てくるのが「いやだな」「まだ入っていたいな」と思って、朝の時間がバタバタになって、朝ごはんが食べられない人も多いのではないのでしょうか。

先日、3年生の学活で「寒さに負けないからだ」をテーマに授業を行いました。寒さに負けないためにも、睡眠や運動も大切ですが、特に、寒さに負けないからだをつくる朝ごはんについてみんなで考えました。

「朝は時間が無いからすぐつくれるものでもいいね」「栄養のバランスがそろっていると寒さに負けないね」「自分でも用意できるなっとうは毎日食べられそう！」

自分が続けて食べることができる朝ごはんの組み合わせを料理カードで並べて、考えて、また並べて…。自分と向き合い考える、この時間がとっても大事だと感じた、吉村先生でした。そして、みんなが一生懸命に取り組む姿に感動しました。とってもかっこよ



かったですね。次の日、給食時間に「朝ごはんになっとう食べてきました！」「昨日立てためあてを達成できました！」など、実践の感想を元気に話してくれました。みなさんも、「自分の朝ごはん、どうだろう？」と見つめて、寒い冬を元気に過ごして欲しいと思っています。



#### エプロンメモ

### 魚のみぞれ南蛮



魚を食べよう！旬をむかえる大根やねぎを使った料理です。

#### 【材料】

- 魚切身（60g）……4切
- 塩こしょう……少々
- 小麦粉……適宜
- 揚げ油
- 大根……120～150g
- 葉ねぎ……少量
- 酢……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- だし汁……大さじ4
- かつお節3g、水70cc

※めんつゆや白だしを活用する場合は、しょうゆの量を調整してください

#### 【作り方】

- ①かつお節でだしをとる。
- ②大根はすりおろす。葉ねぎは小口切りにする。
- ③魚に塩を振って下味をつけ、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ④小鍋に①のだし汁と調味料を入れて火にかけ、②を入れあたためる。
- ⑤魚を器に盛り、④をかける。

※給食では、11月30日に鰯を使用しましたが、鯖、鮭、白身魚、鶏肉などでもおいしくできます。