

厳しい残暑が続き、お子さんの体調管理にもご苦労されたことと思います。ようやく涼しくなってきましたが、暑い中、元気にがんばっていた子どもたちにもそろそろ夏の疲れが出てくるころです。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が疲労回復に効果的です。また、お子さんと一緒に食事をしながらの楽しい会話も心の疲労回復に効果があります。お試しください。

給食紹介 夏野菜で元気になったよ！ 荒館小希望献立

「夏が旬の食材を使った献立」をテーマに、荒館小の5、6年生が、夏野菜をたくさん使って元気になる献立を作成してくれました。どれも栄養バランスがよく、給食に取り入れたいと思う献立ばかりで選ぶのが大変でした。ご家庭のご協力に感謝申し上げます。提出された44人の献立を調理員と栄養教諭で審査し、次の3つの献立を給食に取り入れました。地元の生産者から、なすやトマト、きゅうり、ピーマンなどの夏野菜を納めていただき、おいしく仕上げることができました。献立名等詳しくは、献立表やInstagram「会津若松市の学校給食」でご確認ください。

6年生 作成献立

ピーマンやきゅうりなど7種類の夏野菜を使った「夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!!メニュー」(8/31)



会津地鶏の胸肉と夏野菜のトンジャオソース、余まききゅうりの無限サラダが好評でした。

6年生作成献立

6年生作成献立から、夏野菜がたくさん入ったラトウイユとオクラのみそ汁を取り入れました。(9/9)



地元産の黒十全なす、ピーマン、トマトが入った「ラトウイユ」で夏野菜をたくさんとることができました。オクラのみそ汁、好評でした。

5年生作成献立

旬の枝豆やトマト、なすを使った「お肉と野菜で暑さに負けない体をつくる献立」(9/11)



「豚キムチとさっぱり味の枝豆サラダで食欲がわいてもりもり食べられた」と好評でした。

9月23日(水)には、5、6年生3名の希望献立に登場した「ピーマンの肉詰め」を地元のピーマンを使って作ります。

会津産黒毛和牛の肉を使った牛丼を感謝しながらいただきました(9月4日)

県産牛肉学校給食提供推進事業を活用し、無償で会津産黒毛和牛の肉を使用することができました。当日は、黒毛和牛の生産者の声を掲示資料や放送で各学級に届けました。生産者からは、「牛が生まれてから出荷までは2年半かかること。その間、牛に安全でおいしいものを食べさせてあげたいとエサにも気を配りながら、自分の子どもを育てると同じような気持ちで牛を育てていること」などを教えていただきました。また、牛を手放す時はとてもつらいけど、「この牛が人間の命を支える役に立つのだ」と思い、元気に送り出しているという生産者の気持ちを知り、子どもたちは感謝して牛丼をいただきました。

この事業を活用し、今後、会津産牛肉を2回、県産地鶏学校給食提供推進事業を活用し、会津地鶏を3回給食に取り入れる予定です。



食育ノートから



- ☆ わたしはもともとお肉がきらいだったけど、牛どんのお肉がやわらかかったので、とてもおいしかったです。(川南小4年生 9/4)
- ☆ 会津坂下町で育てられた黒毛和牛の牛丼がおいしかった。(荒館小5年生 9/4)
- ☆ きのが苦手だったけど、おいしく食べることができました。(荒館小5年生 9/8)
- ☆ きらいなオクラとなすを食べることができました。(荒館小5年生 9/11)

地産地消 旬のおいしい野菜や果物を納品して下さる北会津地区の生産者です



がぶりガーデンさん

1年を通して、おいしい旬の果物を納めていただいています。



一条さん

9月から新鮮でおいしいきゅうりを納めていただいています。



高橋さん

9月はぶどうを、11月からはりんごを納めていただく予定です。

食育紹介 中学3年生弁当作りにチャレンジ! 「セルフ弁当デー」

北会津中学校では、弁当持参日に生徒が弁当作りに関わる「セルフ弁当デー」を計画し、3年生は、9月9日(水)に実施しました。1、2年生は、23日(水)に実施予定です。初めての試みでしたが、生徒は弁当の献立を考えたり、米を研いだり、早起きして弁当を作ったりと、それぞれの計画に基づいて弁当作りに取り組みました。生徒と保護者の声を一部ご紹介します。



〈早起きして生徒が作った弁当〉

〈生徒の声〉

- いつも弁当の日は、お母さんに作ってもらっていたけど、今回自分で作ったことで大変さが分かった。また、食事のバランスや彩りについて考えることができた。今回の企画で食事のことをたくさん考えることができたので、これからもっと考えて、食事作りにかかわっていきたい。
- 学校のある日の朝は、あまり時間がないので時短メニューで作りました。お弁当はいつも作っているのでも、手際よく作れたと思います。でも、もう少し栄養バランスを考えて作れるとよかったです。今回のお弁当で工夫したところは、かぼちゃミニグラタンのカップをハムで代用したところとあきないように卵焼きにしらすを入れたところです。

〈保護者の声〉

- 教わりながらではありましたが、すべて一人で弁当を完成させました。準備からすべてチャレンジしたのは初めてでしたので、達成感があったようです。
- 弁当作りの数日前から、どんな弁当を作るか何度も自分から相談してきました。母親の弁当作りもあり、平日の忙しい朝だったので、ゆっくり取り組むというわけにもいかない中、おかず2品(卵焼きと玉ねぎと豚肉の炒め物)を作りました。よくできたと思います。また、チャレンジしてほしいと思います。

クッキング かつおのみそがらめ(9/25) 給食センター紹介

〈材料〉 6人分

	かつお切り身	40g6切れ
a	おろししょうが	小さじ1
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	かたくり粉	大さじ3
	揚げ油	適量
b	みそ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	トマトケチャップ	小さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ1と1/2
	白いりごま	小さじ2

〈作り方〉

- ① かつお切り身にaの調味料で下味をつける。
 - ② bの調味料に水大さじ1を加えて火にかけ、たれを作る。
 - ③ かつお切り身にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
 - ④ たれをまぶし、ごまを振りかけて仕上げる。
- ☆ かつおにはたんぱく質や鉄、ビタミンB1 B2が豊富です。
☆ 甘みそ味で食べやすいので、魚が苦手な人にもおすすめです。



〈梨の皮をむく調理員〉

梨や柿など秋の果物を食べやすく…今年度皮むき器を購入し、丁寧に皮をむいて給食に出しています。