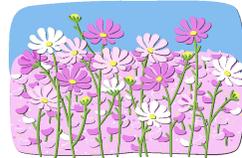


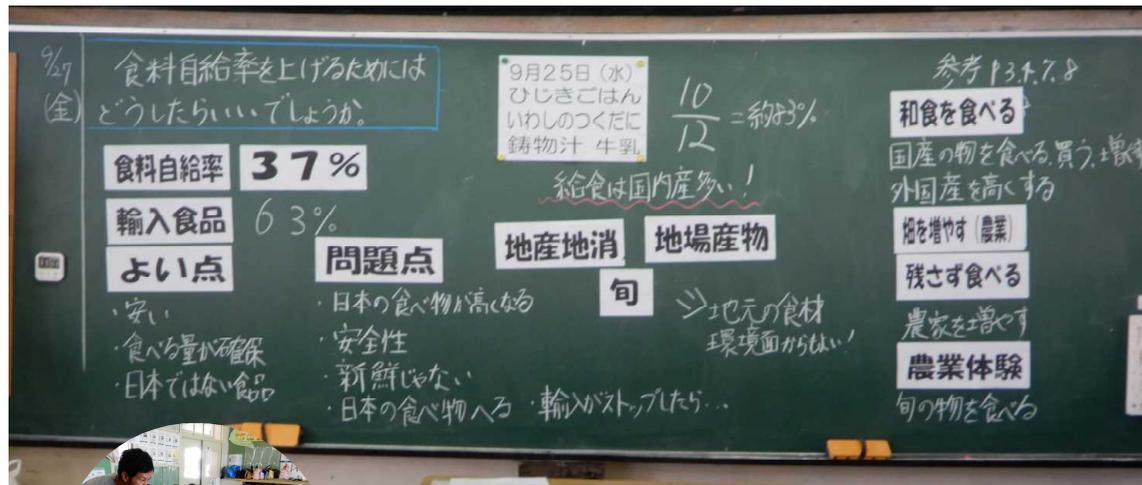
しよくいく インフォメーション

10月号
令和元年10月2日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

運動会が終わり、『味覚の秋』となりました。給食では、くり・さつまいも・さんま・さけ・わかさぎ・きのこ・りんご・みかんなどが登場します。また、行事食として10日『目の愛護デー』に因みブルーベリーゼリー、21日は『即位のお祝い給食』として、ちらしずしとお祝いすまし汁です。



5年社会科 『これからの食料生産とわたしたち』



9月27日(金)、5年生は社会科で食料自給率の学習をしました。昨年度の日本の食料自給率は、前年度より1%下がり37%になり、輸入食品が63%の実態を踏まえ、児童はこのままでよいか考えました。栄養教諭からは、和食給食の日は12品目のうち豆腐と油揚げ以外の10品目は国内産を使用している話をしました。また、地場産である埼玉県産や川口産を使用して『地産地消』を意識している話をしました。児童の意見では、「ごはんを中心に食べる」「旬の物を食べる」「残さず食べる」「国産、特に埼玉産の物を食べる」「買い物するときは、どこで作られたか見て、できるだけ国産の物を買う」「農業体験に積極的に参加する」などありました。

季節の食材紹介 6

『さんま』



さんまは、秋を代表する魚です。体は細長く、腹は銀白色で刀のような形をしていることから「秋刀魚」と書きます。

主な産地は北海道・岩手県・宮城県で、養殖はなく天然物だけです。9月頃に北海道近辺にいるさんまは、脂肪が20%以上ありますが11月に入るとわずか数%に下がります。9月から10月のものは、口先や尾の付け根の部分が黄色くなって見分けがつきやすく、旬のものは「大漁さんま」といって美味しいとされています。

さんま漁が始まったのは江戸時代初めですが、当時は脂がのって「味がしつこい」と人気がありませんでした。しかし、江戸で大きな火事が相次いで食べ物不足のため、さんまも食べられるようになったといわれています。さんまに大根おろしを添えるのは、脂っこい味をさっぱりさせ消化を助けるためで、当時から伝わる食べ方です。

和食で、一つの食材の違う部位を使った料理を「共料理」と言います。さんまのはらわたをソースに使った料理などがあります。他の魚と違い、さんまは胃がなく、数十分で消化して排泄するので内臓に臭みがなく、独特の苦みと香りがあるので好んで食べる人もいます。

さば等の青魚と同様に、良質な脂肪酸であるDHAとEPAを含みます。DHAは学習や記憶能力を高め、EPAは血液の流れをよくする働きがあります。貧血を防ぐビタミンB12や、カルシウムの吸収率を高めて骨を丈夫にするビタミンDも含み、成長期の子どもたちに食べさせたい魚のひとつです。

今月は、7日(月)にさんまの塩焼きが登場します。



今月の献立紹介

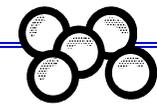
10日(木) 『さけときのこの炊き込みごはん』

材料	4人分(g)
米	2合
さけフレーク	100
にんじん	40
ぶなしめじ	40
えのきだけ	40
干しいたけ	2
なたね油	2
酒	12
塩	3
しょうゆ	10
水	360
白ごま	4



- 作り方
- ① 油でにんじん(干切り)・しめじ・えのきをいためる。
 - ② 酒・塩・しょうゆで、調味する。
 - ③ に米と水を入れ炊く。
 - ④ 炊き上がったら、いったごまをふる。

お知らせ



10月12日(土)『並木っ子まつり』では、彩花みそ・彩花しょうゆ・彩の国納豆を販売します。『彩』は、埼玉県でとれたタチナガハという大豆を使って作っている意味で、学校給食専用のものです。5年生が学習した、『地場産物』『地産地消』を意識して、学校給食では使用しています。