

しょくいく インフォメーション

12月号
令和元年12月2日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

この度、並木小学校が『学校給食文部科学大臣賞』を受賞いたしました。11月7日（木）に岡山県で授賞式があり、8日「小学校における食育の推進」について、分科会で並木小学校の実践について栄養教諭が発表しました。日頃より、保護者の皆様、地域の皆様に、学校給食へのご理解とご協力いただきましたことの成果であります。ありがとうございました。



6年 和食器給食

11月11日～13日、6年生は和食器での会食を体験しました。

12日は、食器をお借りした三信化工の海老原誠二様に、食器の柄・食材への感謝・食を通じ人を大切にする思いや・「いただきます」の意味について話していただきました。

授業や和食器体験のアンケートでは、「和食器の話を聞いて、特に『命』について心に残りました。これからは、ご飯粒を残さず感謝の気持ちを込めて食べたい」等ありました。

板前給食

今年度も、山野栄三郎さんにご指導していただき、11月28日（木）に『第6回板前給食』を実施しました。

お品書きは、「栗ごはん 秋鮭里芋包みかぼちゃあんかけ 京風白みそ仕立てのお吸い物 お茶」でした。

ゆずの絵柄のかい敷きをして、本格的な和食給食をいただきました。

『かぼちゃ』

北海道から沖縄県に至るまで、日本全国で収穫される野菜です。圧倒的に北海道の収穫量が多く、続いて鹿児島県や茨城県、長野県、宮崎県となっています。主な種類として「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3つに分けられます。

日本かぼちゃは16世紀中頃に、カンボジアに寄港したポルトガル船によって、大分県にもたらされました。その際「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」になったと言われます。食感はねっとりとしていて、煮物などの和食に向いています。

西洋かぼちゃは19世紀中頃にアメリカから伝わったと言われています。本格的に栽培が始まったのは明治時代になってからで、東北地方や北海道などで生産が増えていきました。ホクホクとして甘みが強く、揚げ物、炒め物、サラダ、スープなどのおかずやお菓子の材料までと広く利用されています。

ペポかぼちゃは主に観賞用に利用され、形も丸形や扁平、ひょうたん形などがあります。色も緑や黄色、オレンジ、縞模様など様々です。中でもハロウィンのランタン用のジャンボかぼちゃは有名です。茹でると実がそうめんのようになる「金糸うり（そうめんかぼちゃ）」や「ズッキーニ」も仲間です。

抗酸化ビタミンと呼ばれるベータカロテンやビタミンC、ビタミンEが多く、活性酸素による酸化から細胞を守り、老化による肌荒れや動脈硬化などを防ぐ効果があります。また血圧やむくみの改善が期待されるカリウムや、整腸作用のある食物繊維も多いので便秘予防にも役立ちます。

保存技術がない時代には、冬の貴重な栄養源としてかぼちゃは重宝されていました。特に「冬至」にかぼちゃを食べる風習は、貴重な緑黄色野菜であるかぼちゃを食べて、風邪などを引かないように抵抗力をつけようとした先人の知恵として、江戸時代から続いています。今年の冬至は22日です。給食では20日に「かぼちゃのクリームスープ」が登場します。



菊座かぼちゃ
(日本かぼちゃ)



黒川栗かぼちゃ
(西洋かぼちゃ)



ペポかぼちゃ類



今月の献立紹介

3日（火）『てり焼きまん』

材料	4人分（g）
小麦粉	80
ベーキングパウダー	5.2
三温糖	25.6
水	72
鶏モモ小間	80
三温糖	12
酢	12
しょうゆ	14
アルミカップ	4コ



作り方

- ①小麦粉にベーキングパウダーと三温糖を混ぜ、水を少しずつ入れ練る。4等分して万頭の皮を作る。
- ②鶏モモ小間肉を、三温糖酢・しょうゆで煮る。
- ③②を①で包み、15分くらい蒸す。

2学期は、12月23日（月）に給食が終了します。3学期は、1月9日（木）に給食が開始します。よろしくお願い致します。