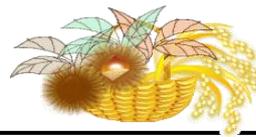


*おうちの人といっしょによみましょう



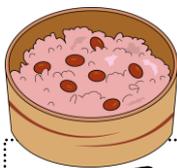
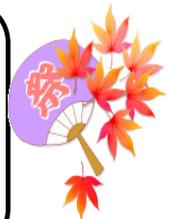
有田中部小
文責 栄養教諭 古川

第5回「ありがた！ふるさと食の日」(10月 7日)のメニュー紹介

「ありがた！ふるさと食の日」とは、地元の生産者の方々をはじめ、多くの地域の方々の支援を得ながら、たくさんの地場産物(佐賀県産・有田産)や旬(しゅん)の食材を使った給食です。

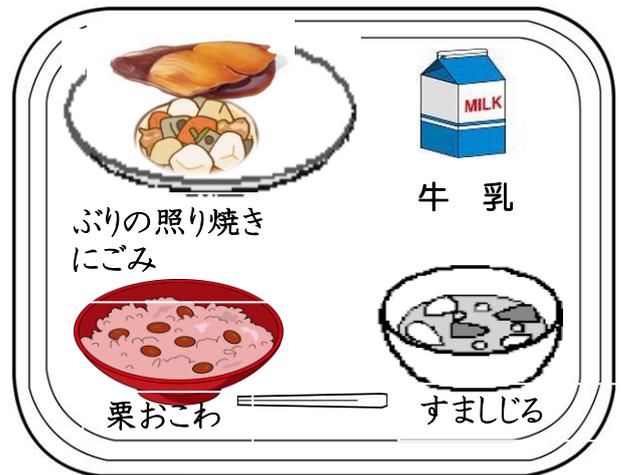
おくんち料理

おくんちには、昔から新米を氏神様への五穀豊穡(ごこくほうじょう)のお礼として、浮立などと共に奉納して、身内を招き、お赤飯(おこわ)や煮ごみ、甘酒などでもてなしていました。



栗おこわ(赤飯)

「おこわ」は、強飯(こわめし)ともいい、かたい飯を意味し、うるち米(白米)で炊き上げたごはんにくらべ、もちもちとした食感があります。昔、もち米は貴重品であり、もち米を蒸したおこわは、お祝い事や祭りにしか口にすることができないごちそうでした。小豆には、もち米をたっぷり食べてもスムーズにエネルギーにかえるビタミンB1が含まれているので、もち米と小豆と一緒に調理した「赤飯」は栄養的にも味の上からも相性のよい献立です。



ぶりの照り焼き
にごみ

MILK
牛乳

栗おこわ

すましじる

ぶりの照り焼き

「ぶり」は、成長とともに名前を変える出世魚です。お祝い事の時によく食べられる魚です。いなだ・わらさ・はまちとも呼ばれます

昔は、おくんちの時に焼いたフナを、昆布で巻いて、みそで煮込んだ「フナのごくい」という料理も食べられていました。母から子どもへ、そして孫に伝えていきたいふるさとの味です。

煮ごみ

もともとは、お煮しめを作った後の、残った材料を利用した煮物で、小豆や栗を入れるのが特徴です。材料がひたるくらいの煮汁で、じっくりと時間をかけて、野菜類や魚介類に味を含ませながら、煮込みます。おくんちの時に作られる「煮ごみ」は材料、味つけとともに、その土地のおもてなしの心がこもったお供え料理です。



子どもたちに食べさせたい 郷土料理「おくんち料理」のレシピを紹介します。
おうちで、お子さんと一緒につくってみませんか？



●煮ごみ

材料名	分量目安(5人分)	作り方
鶏もも肉	60g	① 鶏肉は2cmの大きさに切る。里芋、にんじん、ごぼう、れんこんは鶏肉位の大きさの乱切りにする。 ② こんにゃくは下ゆでし、小さめに手でちぎる。栗は半分に切る。 ③ 小豆は一度ゆで、ゆで汁をいったん捨て、再び水を足してやわらかくなるまでゆでる。このゆで汁は捨てずにとっておく。 ④ 鍋にだし汁を入れ、ごぼう、れんこんを入れしばらく煮る。次ににんじん、こんにゃく、鶏肉、栗を加えてさらに煮る。 ⑤ 里芋を加え、小豆、小豆のゆで汁を加え、やわらかく煮たら、Aで調味する。
里芋・栗	各120g	
小豆	60g	
にんじん	50g	
ごぼう・れんこん・こんにゃく	各40g	
Aしょうゆ・酒・さとう	大1・大1/3・大2	
出し汁	300cc	
小豆の煮汁	60cc	

今月のおすすめ食材



さつまいも

さつまいもには、ビタミンCがじゃが芋に次いで多く含まれます。いも類のビタミンCは加熱してもほとんどこわれずに残ります。

さつまいもを食べると、おならがでやすくなるのは、腸のそうじをする食物せんいがたっぷり、含まれている炭水化物が発酵しやすいからです。



柿(かき)

夕日のように真っ赤で甘い、日本を代表する柿(かき)には、ビタミンA、Cはたっぷり含まれていて、寒くなるこれからの時季の健康を守ってくれます。福岡県は日本第3位のかきの生産地です。福岡県の朝倉市を中心とする筑後川流域は、南むきで日当たりと水はけがよく、かき作りにとっても適しています。

しいたけ

しいたけは、シイの木に多く育つところから、「しいたけ」と名づけられました。しいたけには、カルシウムの吸収をよくするビタミンDや腸のはたらきをよくする食物せんいが多く含まれています。また、血圧を下げたり、動脈硬化(どうみゃくこうか)を防ぐ効果も期待されています。



鯖(さば)

鯖(さば)には、たんぱく質のほか、血液をさらさらにするEPA、脳の成長に欠かせないDHAなど、体によいはたらきをする脂質を多く含んでいます。「さばの生きぐされ」ともいわれるほど、とくに「まさば」は傷みやすい魚です。料理に使うときは、鮮度のよいものを選びましょう。

「3つの朝ごはんスイッチ入っている？」
の 주제로、朝ごはんの大切さについて学習しました。
学級活動（4年生）



4年生の朝食調査の結果では、毎日朝食を食べて登校する児童は80%、1週間に2～3日食べない児童は13%、ほとんど食べないという児童は7%もいます。朝食の内容がパンだけ、ごはんだけといった主食だけの朝食をとっている児童も少なくありません。

そこで、子ども達は朝ごはんの働きである「体のめざましスイッチ」「脳のめざましスイッチ」「おなかのめざましスイッチ」の3つの朝ごはんスイッチを入れることの大切さを学びました。

おうちの方をお願いします！体内時計のスイッチをオンにする朝食をしっかり食べさせて、元気に学校におくりだしてあげてください。学校と家庭と連携して、心身ともに健全な子どもを育てていきましょう。

児童のワークシートより

- 今日の授業で、朝ごはんを食べる時間をつくるために早く起きる、そのためには早くねる「早ね・早起き・朝ごはん」の意味がとてもよくわかりました。
- みそ汁は、全部の朝ごはんスイッチをおすことができるからすごい！と思いました。いつも、おうちの朝ごはんのみそ汁は残していたけど、明日からぜったい残さず食べようと思いました。
- 朝ごはんが、めっちゃ大事だとよくわかりました。これからは、3つの朝ごはんスイッチを入れたいです。おうちの人にも朝ごはんの大切さについて話して家族みんなで朝ごはんを食べようと思いました。

朝ごはんを食べると入る3つのスイッチ

脳のめざましスイッチ

脳のエネルギー源は朝食で勉強の集中力が高まります。



体のめざましスイッチ

寝ている時に下がった体温を上げて、体が活動モードになります。体を元気に動かし、勉強や運動にやる気ができます。



おなかのめざましスイッチ

腸の動きが活発になり、排便がしやすくなります。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで、規則正しい生活リズムがうまれます。



スイッチを入れる食べ物

主食

ごはんやパン、めん類などです。炭水化物は体や頭を働かせるエネルギー源です。



主菜

肉や魚、卵、豆類のおかずです。からだをつくるもとになるたんぱく質が含まれます。



副菜・果物類

野菜や海藻などのおかずや果物類に含まれる食物繊維が排便を促します。また、ビタミン、ミネラル類も含まれ、病気予防にも役立ちます。



「これからの日本の食について考えよう」 社会科（5年生）

～食糧自給率を上げるために、今、私たちにできることを考えました。～

令和3年度の日本の食料自給率は38%です。のこりの62%は外国からの輸入にたよっています。児童に、今の日本の食の現状をしらせ、世界の中でも非常にひくい日本の食料自給率を上げるために、私たちに今、できることを考えました。

食材はどこから来るの？



日本の食べ物だと思っても 食材は輸入品ということがふえています。



食料自給率が下がってきた理由について予想してみました。

人口が少ないから
→ 働く人が少なくなってきたから
農家の人
土地がせまいから
食生活が変わって
輸入が増えたから

「日本の食料自給率を上げるために、私たちにできること」を考えました。

地産地消
日本の食生活を見直す。

(食へのこし)
「ゴミを出さない(へらす)」
昔のくらしに少しもどして、和食を心がけよう。
・きょうみそ(のう業)

できることから始めよう。食べ物のこと、環境のこと

毎日、みんながすこやかに暮らしていくためには、どんな食べ物が体によいのか考えることが大切です。毎日の食事の中で、できることから少しずつ変えていきましょう。

すききらいせず、肉や油をとりすぎないようにするとともに、**ごはんを中心とした栄養バランスのすぐれた「日本型食生活」の食事を心がけましょう。**

「**今がしゅん**」の食べものを選びましょう。
「しゅん」の食べものは、もっとも適した時期に作られるので、余分な燃料や肥料を使いません。環境にもやさしい食事を心がけましょう。

地元産のたべものを食事にといいましょう

一人ひとりが地元でとれた食材を選ぶことが地域の農業を応援することになります。

学校では「何がなんでも食品ロスをゼロにするぞ!」という姿勢で取り組むことはしていません。食品ロス削減だけを考えれば、子どもが好きな献立だけをだしていればよいです。しかし、子ども達は今、まさに成長の途中です。いろいろな食べ物に出会い、必要な栄養を過不足なくとり、はじめての食べ物や料理にも挑戦しながら、自分なりの食事への姿勢を作っている最中です。そうした食事に向かう姿勢の一つとして、食品ロス削減の観点も大切にしながら食育をすすめていきたいと考えています。

栄養教諭から



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことで、日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介します。

旬の食べ物を つか 使う



季節の食べ物は、素材の味だけで十分おいしいです。季節限定の貴重な味だと思うと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族で一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックしましょう。賞味期限内のもので、すぐに食べきれそうなものは、日付の新鮮さにこだわらず購入しましょう。

給食でも資源を大切に

食べ残しを減らす



栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分にあった量を知り、食べきれることができる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ゴミの出し方にも注意をし、地域の決まりに従って分別しましょう。学校では、牛乳パックのリサイクルを行っています。ふだんの生活でも食品や資源のむだを出さないように気を付けましょう。