

ありがた！ふるさと食の日だより

12月

*おうちの人といっしょによみましょう



有田中部小学校

文責 栄養教諭 古川

第1回「ありがた！ふるさと食の日」(12月19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。

れんこんのはさみあげ

佐賀県は、全国でもトップクラスのれんこんの産地で、その90%は白石町で作られています。もちもちしていて糸をひくところが特徴です。

収穫は、秋から冬の時期。寒い冬の時期に、水を張った水田のどろの中でれんこんを傷つけないようにほり出す作業は、とても大変です。



れんこんクイズ

Q: れんこんの穴は
いくつある?

A: れんこんの穴は、真ん中に1こ、まわりに9こ、合計10こが普通です。この穴は、茎や葉とつながっていて、空気の通り道になり、根に外の空気を送り込んでいます。

とや ふゆやさい 戸矢かぶと冬野菜のスープ

「戸矢かぶ」とは、昔から有田町の戸矢地区で栽培されているかぶの一種です。ハートの形をしており、土から出ている部分の表面が赤むらさき色、土の中にうまっている部分が白色をしているのが特徴です。有田の伝説「黒髪山の大蛇伝説(だいじゃでんせつ)」の中で、弓の名手「源(みなもと)為朝(ためとも)」が放った矢が大蛇に当たり、流れ出た血が戸矢地区まで流れて、かぶの表面を赤く染めたといわれています。実は生でも食べられるほど柔らかく、甘みが強くて口触りがいいと評判です。



れんこんのはさみあげ
ほうれんそうの佐賀のりあえ



ごはん



戸矢かぶと冬野菜の
スープ



ほうれんそうの佐賀のりあえ

スーパーに行けば、一年中手に入る「ほうれんそう」ですが、本来の旬は、秋から冬にかけてです。夏に収穫された「ほうれんそう」と比べると、ビタミンCとカロテンの量は3倍にもなります。今の時期おいしくて栄養たっぷりの「ほうれんそう」を、生産量17年連続日本一を誇る佐賀のりで和えます。

たの げん き ふ ゆ や す

楽しく、元気な冬休み!



大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱい冬休み。
元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!

げんき
元気レンジャー

あさ
朝はしっかり
た
食べるんジャー!



やす ちゆう はや お あさ
休み中も早起きして、朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。特に冬の野菜は栄養たっぷりだ。

ひる げん き
昼は元気いっぱい
うご
動くんジャー!



そと からだ
外で体を動かせば、体がほかほかあたたまって気分もすっきり。おなかもすいておいしいごはんがたくさん食べられるよ。

よ
夜ふかしせずに
ね
寝るんジャー!



からだ
体をしっかり休めないと、つかれがどんどんたまってくぞ。ぐっすり眠って、つかれをとり、朝のパワーをためるのだ。

12月22日

冬至

「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。

Q. 冬至になぜかぼちゃを食べるの?

かぼちゃは保存がきき、保存中も他の野菜とくらべ、栄養素もあまり失われないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには、体内でビタミンAになるカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは、皮膚や、のどの粘膜の働きを強め、体を守ってくれます。

Q. なぜゆず湯に入るの?

ゆず湯には「ゆず（ゆうずう）がききますように」という願いや、「冬至」を「湯治（おふろに入って、病気をなおすこと）」とかけた言葉あそびもあります。さわやかな香りのゆずには、リラックス効果はもちろん、体の血行をよくするはたらきがあるともいわれます。

1年生の保護者を対象にした「給食試食懇談会」を行いました。 11月10日(木)

1年生の子どもたちは、入学して半年が過ぎ、給食にもずいぶん慣れてきました。そこで、母親委員さんのご協力を得て、1年生の保護者の方に給食の様子を参観・試食をしていただき給食への理解を深めてもらうことを目的として、給食試食懇談会を実施しました。コロナ禍でもありましたので、試食場所を3会場に分け、それぞれのお子さんのクラスの給食時間の様子を、リモート視聴しながら試食をしていただきました。

試食会後の懇談会では、栄養教諭より、成長期における食事の大切さについての講話を行いました。ご多忙の中、ご参加いただいた保護者の方、ありがとうございました。

参加された保護者の方の感想の一部を紹介します。

子どもたちの配膳が始まった時のとても懐かしいにおいは、本当に心が温まりました。配膳もとてもスムーズで子どもたちが黙々とおいしそうに食べているのが印象的でした。

とても優しい味つけで、食器に盛り、温かく、とてもおいしくいただきました。すききらいのある子供達が給食でたくさんの食材を口にすることができ、今、食べられなくても、大人になって食べられるようになる、そういうきっかけができる給食って本当に素晴らしいです。



有田中部小学校の給食公開中!

有田中部小学校のホームページに、毎日の給食をのせています。ぜひ、ご覧ください!

給食を食べながら、給食時間のようすをリモートで視聴中



栄養のバランスもとれ、有田で作られた野菜を使っていることもとてもありがたいです。成長期の体を作る今の時期に大切なことだと思います。わが家は、食卓のテーブルに献立表をはさんでいるので「今日の給食は〇〇だねー」とよく給食が話題になっています。

子供達が黙食をがんばっている姿をみて、えらいなと感じました。たくさん話したり、ふざけあったりしたい年頃だと思われませんが、先生たちのご指導が行き届いているのだろうと思います。給食の量を増やしたり、減らしたりも、自分でどれだけ食べられるか考えられていいなと思いました。また、給食時間中に、給食の紹介の放送が流れてくるのが、黙食している心にすっと入ってきて、食に対する興味がわくと思いました。

「き・あか・みどり なんでもたべよう！」 の食育の授業を行いました。（3年生）

食べものの働きを赤・黄・緑の3色で示し、3つの働きの食べ物をとりそろえて食べることで、栄養が体に入りその働きがよくなることを「列車」(栄養列車)に例えて、すききらいになくなんでも食べることの大切を伝えました。みんな食べ物に関心を強くもっていて、食べ物のはたらきについてとてもよく理解してくれたようでした。

これから、給食を通して、自分の食事の望ましい取り方を学んでいってほしいと思います。



食べ物は、みなさんの体の中で、いろいろな働きをしています。そのおもな働きによって、大きく3つのグループに分けられます。じょうぶな体をつくるためには、この3つのグループからかたよらないよう、バランスよく食べることが大切です。

食べもののはたらきを知ろう！

<p>食べものは、3つのなかにわかれてはたらきます。</p>	<p>ごはんやパンやさとうは、からだを動かしたり、勉強したりするエネルギーになります。</p>	<p>肉、魚、たまご、大豆、牛乳は、骨や筋肉など、体を作ります。</p>	<p>やさいやくだものは、病気を予防したりするはたらきがあります。</p>
<p>食品群</p>	<p>き 熱や力のもとになる</p>	<p>あか 体をつくる</p>	<p>みどり 体の調子をととのえる</p>

11月の給食メニューより

季節の給食レシピ ～秋さばのおろしかけ～

- 【材料】 5人分
- さば(1切40g) 5切
 - 塩 さけ 適量
 - 小麦粉10g 米粉 10g
 - 揚げ油
 - 大根 200g こねぎ 適量
 - うすくちしょうゆ 10cc
 - さとう 小さじ1
 - みりん 小さじ1 酒 小さじ1

【作り方】

- ① さばに酒・塩で下味をつける。
- ② ①に小麦粉、米粉をまぶし油で揚げる。
- ③ 大根をすりおろし、しょうゆ、さとう、みりん、酒で調味して、煮る。
- ④ 揚げた魚に③のソースをかけて仕上げる。



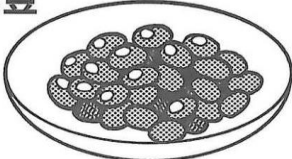
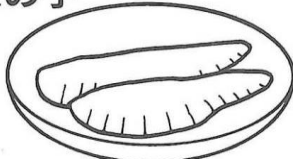
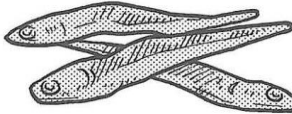
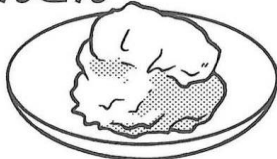
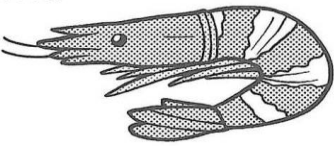
寒くなってきましたね。もうすぐ冬休み！年末から年始にかけては、日本の伝統的な食文化に接するよい機会が多くあります。それぞれの行事食には、“いわれ”があり、昔の人の知恵や素朴な願いがこめられています。ひとつひとつの料理の意味を知り、ゆったりと味わいたいものですね。

伝統的な行事食・おせち料理

おせち料理とは「御節供」が略されたもので、現在は、正月の節料理のことをいいます。もともとは正月や3月3日の桃の節句、5月5日の端午の節句など節目の日に神に供える料理のことを指しました。



おせち料理に込められた意味

<p>黒豆</p>  <p>1年の邪気をはらい、まめ（勤勉で健康に）に暮らせませすように。</p>	<p>数の子</p>  <p>（ニシンの卵の数が多いことから）子宝に恵まれますように。</p>	<p>ごまめ</p>  <p>田づくりともいわれるイワシの稚魚を干したものです。豊作を願っています。</p>
<p>きんとん</p>  <p>「金団」と書き、もとは金色の団子を指します。商売繁盛と金運を呼ぶように。</p>	<p>えび</p>  <p>えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きができますように。</p>	<p>一般におせち料理には口取り、焼き物、煮物・煮しめ、酢の物が詰められます。それぞれにどんな意味や思いが込められているかを調べてみましょう。</p>

TOPIC 1月の行事食「七草がゆ」

1月7日には、春の七草を入れたかゆ、いわゆる七草がゆを食べる風習があります。春の七草とは一般に、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろのことをいいます。この七草を歌いながら細かくたたき、7日の朝に炊いて食べ、その年の無病息災を願いました。年末年始のごちそうを食べて疲れた胃腸を休める役目もあったとされています。

