

11月給食たより

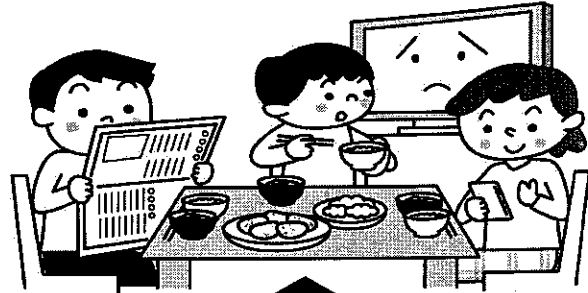
H30年度 11月

岩出市学校給食共同調理場

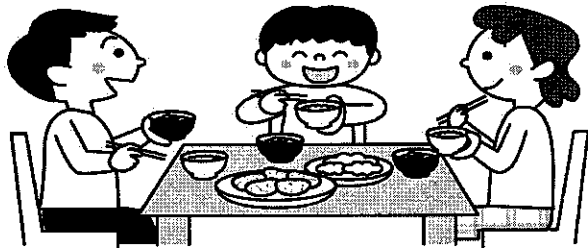
子どもを育てる「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでも、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



11月の献立より

「豆腐入り中華煮」

・・・豆腐をたっぷり使い、野菜も食べやすくなる中華煮です。豆腐には、大豆のおいしさや栄養が凝縮されています。大豆に含まれる栄養成分が、消化吸収されやすい状態になっています。

「ミルファンティ」

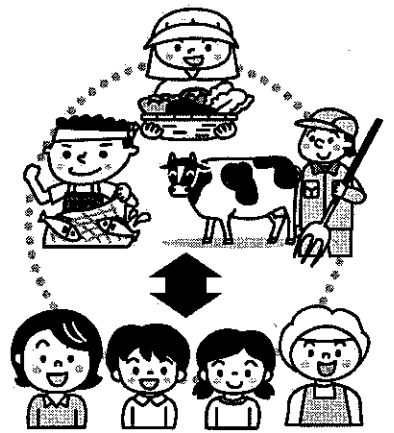
・・・イタリア風のかきたまスープです。給食では、アレンジしてたまごの代わりに、フレーク状の高野豆腐を使います。

「さんまのエスカベージュ」

・・・エスカベージュとは、フランス語で“油で揚げたから酢につける”という意味です。酢漬けすることで、さんまのうま味と野菜との相性が良くなり、おいしくなります。

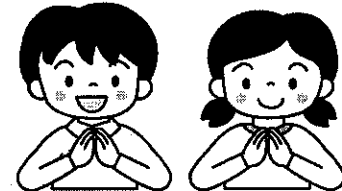
ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」と取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地産産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



<p>学校給食に地産産物を活用すると...</p>	<p>地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる</p>
<p>食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p>	<p>生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる</p>
<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる</p>
<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>

11月23日は
勤労感謝の日



生産者の方や食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきます。