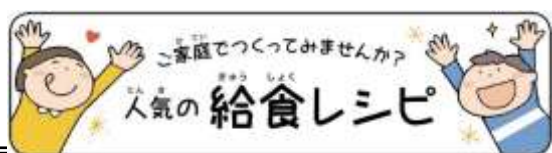


10月 給食だより

令和8年度 10月
岩出市学校給食共同調理場

実りの秋になりました。さけ、さばなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。「お肉と比べて魚は苦手で…」という子どもたちの声も聞かれますが、少しでも魚を好きになるきっかけとなればと思い、10月の給食にはいろいろな魚料理を取り入れました。

魚は、肉とは違う種類のたんぱく質、脂質を含んでいます。魚の脂は血液をサラサラにするはたらき、脳を活性化させるはたらきがあるため、ご家庭でもぜひ食べていただきたいと思います。魚が苦手な子にも、「この味つけなら食べやすい!」と思ってもらえる献立が、一つでもあることを願っています。



子どもたちに
大人気の韓国料理



〈ヤンニョムチキン〉【材料 (1人分) g】

鶏胸肉	50
おろし生姜	1
塩	0.2
酒	1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

ケチャップ	7.5
しょうゆ	2
砂糖	4
酒	2.5
コチュジャン	0.3
みず	1

【作り方】

- 鶏胸肉は一口大に切る。
- ①の鶏肉をAの合わせた調味料で漬け込む。
- ②の汁気をとってから、片栗粉をまぶして衣をつける。
- 170℃で5分程度揚げる。
- フライパンに混ぜ合わせたBを入れ、火にかける。煮立ったら、④を加えてたれをからめる。

【一口メモ】

好評な献立のため、再掲載しました。コチュジャンの量を調整して、好みの辛さのヤンニョムチキンを作ってみてください!

10月は和歌山県食育推進月間です



学校では、食に関する指導について年間通して計画を立てて、実施されています。その中で、給食と関連づけた食育(栄養教諭が関わる食育)について一部ご紹介いたします。※全ての学校で、毎年必ず行う内容ではないことをご了承ください。

●うすいえんどう、とうもろこしの皮むき

うすいえんどう、とうもろこしのそれぞれ旬の時期に、子どもたちにむいてもらったものを給食で使っています。実物に触れる活動を通して、旬の食材を知り、生産者や調理員への感謝の心を養うことを目的としています。



※毎年2、3校で交代して実施しています。

●郷土料理、行事食について学ぶ

小学校では、和歌山県の郷土料理についてクイズを通して学びます。実物も用意して、においや触感も楽しんでもらっています。



中学校では、日本の行事食について学び、特に雑煮に着目して、地域ごとの違いなどを学習します。更に、岩出市の郷土料理として「雑煮」「なばなのごま和え」の調理実習を行います。和歌山県や岩出市の郷土料理の一部は給食でも取り入れています。今月は那賀地方の郷土料理「どじょう汁」を実施します。

●給食がどうやってできるかを知る

小学校では、給食センターの一日の様子、衛生管理など、調理中に気を付けていることなどについて、動画を見ながら学びます。



実際に使っている大きなしゃもじを持つ体験を通して、給食への感謝の心を育みます。その後、給食センターへの見学や、給食に使われている食べ物の栄養価について学ぶ授業を行うこともあります。

中学校では、調理実習の事前学習として、給食センターで行っている衛生管理を知らせ、安全に調理できる技術、大切さを学びます。手についている汚れなどを確認できる専用の機械を使って、手洗い指導も行います。



日々の給食を通して、旬の食材、行事食、世界の料理、調理の様子など、今後も様々なことを伝えていきたいと考えています。

