

令和8年度

～食の楽しさ & 大切さを伝える～

笠松町学校給食センター



9月 給食ひとくち話



感謝の気持ちを持って食べましょう

私たちは食べ物の命をいただいています。給食ができるまでに、野菜などを育ててくれる農家の方、魚を獲ってくれる漁師の方、食材を運んでくれる方、給食を作ってくれる調理員の方など、たくさんの方が関わっています。

そのことをわすれずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

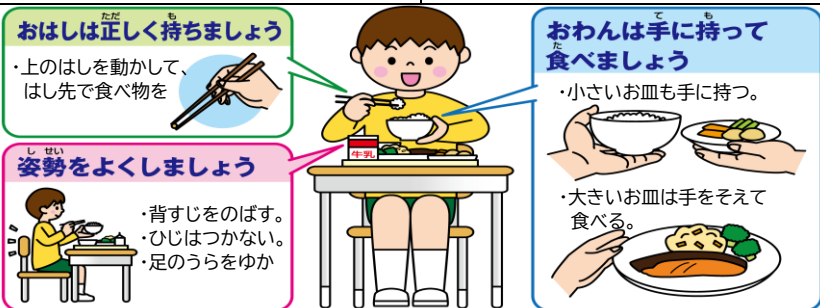


1日(火)	防災の日と南濃みかんについて	2日(水)	手洗いに気を付けよう	3日(木)	夏野菜のパワー	4日(金)	江戸時代にうまれたたくあん
	今日は防災の日です。今から103年前の今日、関東大震災が起こり、多くの方がなくなりました。災害に備えることの大切さを意識するために、防災の日が設けられました。食べものも災害への備えの一つです。かんづめやレトルト食品、今日の給食に使用したひじきなどの乾物は長く保存できます。また、今日のみかんは、岐阜県海津市で栽培されたみかんです。約150年の歴史があります。酸味と甘みのバランスが特徴です。地元でとれた食材をおいしくいただきますよう。		みなさんは、給食の前にきちんと石けん で手を洗っていますか？勉強や遊びでいろいろな場所や物にさわるみなさんの手は、目に見えないよごれがたくさんついています。手の中でもなかなかきれいに洗えないのが、つめの中、親指、指と指の間です。そして、手を洗ったら必ず清潔なタオルでふき、手を乾いた状態にしましょう。今日のようなパンの日は、しっかり手を洗わないと、よごと一緒にパンを食べてしまうことになります。気を付けましょう。		みなさんの中に食欲がない、体がだるいという人はいませんか？これらは夏バテの症状です。9月に入りましたが、暑さは続き、まだまだ夏野菜を食べると体が喜ぶ時期です。今日のミネストローネには、夏野菜のズッキーニやトマトが入っています。夏野菜には、体の中にもった熱を体の外に出してくる働きがあります。また、夏バテをふきとばしてくれる力もあります。夏野菜を食べて、夏の疲れをふきとばしましょう。		たくあんは、大根から作られ、江戸時代から食べられている「つけもの」です。なぜ「たくあん」と名付けられたのでしょうか。①たくあんという土地でたくさん作られたから。②「たくあんおしょう」が作ったから。③昔、大根のことを「たくあん」と呼んでいたから。答えは②「たくあんおしょう」が作ったからです。江戸時代におぼうさんの「たくあんおしょう」が作ったと伝えられています。今日はたくあんを使った和え物です。味わって食べてください。

7日(月)	なすとことわざ	8日(火)	旬の魚「さんま」	9日(水)	じゃがいもの特徴	10日(木)	かぼちゃの栄養	11日(金)	れんこんの穴の役割
	なすは夏から秋が旬の野菜です。インドで生まれ、日本には奈良時代に中国から伝わりました。漬物などに使われ、古くから日本人に親しまれた野菜の一つです。日本人に親しまれていたことがよくわかることのひとつが「ことわざ」です。「なす」という言葉が使われたことわざがあります。なすの他にも野菜が使われたことわざがあります。ことわざには昔の人のちえがつまっています。どんなことわざがあるか調べて、昔の人のちえにふれてみましょう。		さんまは秋が旬の魚です。さんまに含まれている脂には、脳の働きをよくして、イライラを解消してくれる働きがあります。 今日のさんまには骨がついています。上手な食べ方を確認しましょう。まず背中をおして、上半分の身を食べます。次に真ん中の大きな骨のはじを持ち、少しずつ持ち上げます。最後に下半分の身を食べます。小さな骨があるので、少しずつよくかんで食べましょう。		私たちはじゃがいものどの部分を食べているでしょう。①根 ②くき ③実 答えは②のくきです。じゃがいもは土の中で育ちます。根ではなく、土の中でのびてくるくきの部分を私たちは食べています。じゃがいもの旬は、春と秋の2回あります。春のじゃがいもはみずみずしく、秋が旬のじゃがいもはホクホクとした食感であまみが強いという特徴があります。おなかの調子をととのえる食物せんいがたくさん含まれています。味わって食べましょう。		かぼちゃが収穫される季節は夏です。かぼちゃのオレンジ色は「カロテン」という成分です。カロテンは、体の中でビタミンAになり、風邪を予防したり、目を疲れにくくしたり、皮ふの乾燥を防ぐはたらきがあります。 また、かぼちゃの皮には食物せんいが多く、おなかの調子をよくするはたらきがあります。色の濃い野菜は同じようなはたらきを持つ野菜が多くあります。自分の健康のために、積極的に食べるようにしましょう。		れんこんは「ハス」とも言われており、どろの中で育ちます。どろの中にあるくきの部分がれんこんです。みなさんは、何のためにれんこんに穴があいているか知っていますか？実は空気を取りこむための穴です。どろの中に根をはっているれんこんは、空気を取りこみにくく、水上からどろの中へ空気を運ぶための穴で、葉っぱまで通っています。れんこんはでんぶんやビタミンC、食物せんいが多く含まれており、体の調子をよくしてくれます。
14日(月)	豚肉の栄養	15日(火)	栄養いっぱい青魚	16日(水)	姿勢に気を付けよう	17日(木)	スープのひみつ	18日(金)	お彼岸について
	豚肉には、体を作るもとになる「タンパク質」や「ビタミンB1」が多く含まれています。ビタミンB1の量は、牛肉の約10倍ともいわれています。ビタミンB1はごはんやパン、めんなどの炭水化物を、体を動かすエネルギーにしてくれるはたらきがあります。また、今日の豚肉は、岐阜県美濃地域で生産されている「みのヘルシーポーク」です。やわらかく、うまみが強いことが特徴です。毎日しっかりご飯を食べて、暑さによる疲れをふきとばしましょう。		さばは背中が青い青魚です。青魚にはDHA とEPAというあぶらがたくさん含まれています。脳のはたらきをよくして、記憶力を高めたり、学習能力を高めたりするはたらきがあります。また、血液をサラサラにして、病気にかけにくくするはたらきもあります。給食でも、さばやさんま、いわしなどの青魚が登場するのは、これらの栄養素がみなさんの体の中に必要なものだからです。青魚を食べて、かしこく元氣になりますよう。		みなさんは今、どんな姿勢で食事をしていますか。机にひじをついたり、食器を持たずに食べたり、足を組んだりしていませんか。このような姿勢で食べると食べ物の消化が悪くなり、見た目も美しくありません。姿勢は、相手に対する心を表す形の基本となります。食事の姿勢が悪いと印象が悪くなるだけでなく、食事を作ってくださった方に感謝の気持ちを表せません。食器をもって、せすじをのばして、よい姿勢で食べましょう。		今日はジュリエンスープです。ジュリエンスープのジュリエヌとは、フランス語で何という意味でしょう。 ①野菜 ②千切り ③カラフル 正解は②の千切りです。ジュリエヌは、フランス語でマッチ棒より細い糸状に切ったものという意味で、千切りにした野菜がたっぷり入ったスープです。簡単に作ることができ、野菜もたくさん食べることができます。今日のスープにどんな野菜が入っているか、よく見ながら食べましょう。		今日はお彼岸の献立です。お彼岸の期間には、ご先祖様のおはかにお参りするのが日本での昔からの習わしです。精進料理といって、肉や魚などの動物性の食材を使わずに作られた料理を食べます。また、もち米をたいて丸めたものに、あんこをまぶした和菓子の「おはぎ」もお供えします。あずきの赤色は悪いものをおいはらってくれると言われてしています。「おはぎ」は、秋の七草でもある萩の花がちょうどきれいに咲く季節でもあるからだそうです。

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は一人で食べるよりも、家族や友達といっしょに食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、まわりの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



28日(月)	世界の料理「ネパール」	29日(火)	秋が旬の食材	30日(水)	世界の料理「中国」
	9月19日から愛知県でアジア競技大会が開催されています。給食でもアジアの国々の料理を紹介します。今日は参加国の一つ、ネパールです。ネパールの主食は米や麺で、豆やトムロコシ、じゃがいもがよく食べられています。また、今日の給食にも登場しているモモは、小籠包やギョーザに似た食べ物です。ネパールでは家庭でもレストランでも食べられる、人気のある軽食です。世界の料理を味わって食べましょう。		今日は秋が旬の食べものがたくさん登場しています。くりは、疲れをとったり、風邪を予防してくれたり、おなかの調子を整えてくれる食べ物です。岐阜県でも中濃地方や東濃地方でくりが生産されています。 また、今日のなしは、岐阜県美濃加茂市の山之上という場所で収穫されたものです。甘みとみずみずしさが自慢のなしです。地元の食材に感謝し、秋を感じながらおいしくいただきますよう。		今日はアジア競技大会に参加している国の一つ、中国の料理です。中国は国の面積が広いので、同じ国の中でも地形や気温が異なります。そのため、地域によって調理方法や、使われる食材がちがうことも特徴です。今日は中国で 昔からよく食べられていた、たんたんめんです。中国の四川省という地方が発祥の人気のめん料理です。豆板醤の辛さとごまの香りが特徴です。スープにめんをよくからめて、味わって食べましょう。

月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、さといもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

さといものを皮つきでゆでたり、蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんでこう呼ばれます。