



こうたけ



平成28年11月2日発行

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役場

にちなんちようりつがっこうきゆうしよく
日南町立学校給食センター

朝・夕の冷え込みが厳しくなり、秋が深まってくるのを感じる季節です。気温の変化が激しいこの季節、体温調節のしやすい服装とともに、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを整えて、体調の崩れを防ぎましょう。

小学校中学年保護者試食会

10月25日に、小学校3・4年生の保護者の方の試食会を開催し、13名の方にご参加をいただきました。

おいしく食べていただいたり、家ではなかなか食べないけれど学校では食べられる等のご感想をいただきました。

一方、マナーの面では、厳しいご意見もいただきました。

始めは、保護者の方は別室で試食を予定していましたが、子どもとの試食ご希望が多く、予定を変更し、教室にいと給食を運んで試食していただきました。次回の試食会のやり方もまた考えていきたいと思ひます。



【献立】

ごはん・松風・

たたきごぼう

とうふ豆腐ちくわのすまし

ぎゅうにゅう牛乳

食器を手にとって食べる、きちんとはしを使う、背中を伸ばして食べる…。言われてすぐは意識できても、長続きしなかりと、なかなか一朝一夕には身につけません。学校で、家庭で、折に触れて子どもたち自身で意識していけるようになるといいですね。

次回は2月の参観日に合わせて5・6年生の保護者試食会を予定しています。

食べ物ノート

米

日本でつくられる米の多くは田んぼで育てます。普通、田んぼには水がはってありますね。多くの食べ物は根が水につかった状態

では枯れてしましますが、米は枯れずに育ちます。それはどうしてでしょうか？

米はイネ科の植物です。イネ科の祖先はもともと、沼地などの湿った水の多

いところを好むものが多く、葉から酸素を根に送ることができ

るなどの特徴があります。そのため、ある程度、水の外に葉が

出ていけば、根が水につかっている、枯れずに育つことがで

きるのです。



給食は、今
新米がお
いしいぞ！





きゅうきゅう 救給カレー・根菜汁・果物缶
ぎゅうにゅう 牛乳・乾パン（中学校のみ）

給食では、1年間これらの備蓄品を保存し、
防災給食をきっかけに入れかえをします。



10月11日に、小学校と中学校で防災訓練をしました。当日は、実際に災害が起
こったことを想定し、みんなが真剣に訓練をしました。そして、避難訓練に合わせて給
食では、非常用の「救給カレー」などを使った非常用給食を実施しました。この訓練に
合わせて、ご家庭でも防災意識を高め、「いざ！！」という時の備えをしておいてはい
かがでしょうか。

家庭では、最低3日分、できたら
1週間分食材の備蓄があると安心です。



検 索

「農林水産省 緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」に詳しいも
のがっています。調べてみましょう。

10月19日「食育の日」の給食より、レシピをご紹介します！

～今月は、小学校は学習発表会前に「よい声を出すための朝ごはん」

中学校は文化最後に、「体調を整え、やる気アップ！朝ごはん」をテーマにしました～

食育の日レシピ
朝ごはんにも!!

～給食のレシピ紹介～

巣ごもり玉子

材料	1人分	4人分
卵	1 個	4 個
ハム	5 g	20 g
ほうれん草	10 g	40 g
食塩	少々	少々
こしょう 白、粉	少々	少々
アルミカップ	1 個	4 個

※材料は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

- ①ハムは短冊切りにする。
ほうれん草はゆでて、カップに入りやすい大きさに切る。
- ②ハムとほうれん草を混ぜて、カップの下に敷く。
- ③②の上に卵を割り、塩・こしょうをふる。
- ④オーブントースターで、5分位焼く。
（焼き加減は、お好みで）

朝ごはんにする場合、前の日の夜におひたし用の野菜を多めにゆでて、朝はカップに入れて
焼くだけ・・・とすると早く用意できますね。焼き加減は、半熟等、お好みで調整してみてく
ださいね。野菜をフライパンで炒めてそこに卵を落とすやり方もあります。

なぜが流行る季節。朝
ごはんにも、粘膜を丈
夫にする緑黄色野菜を
取り入れ、体調を整え
よう！



食育の日レシピ
朝ごはんにも!!

～給食のレシピ紹介～

小松菜とじゃこの手作りふりかけ

材料	1人分	4人分
小松菜	20 g	80 g
ちりめんじゃこ	8 g	32 g（約大さじ1と2分の1）
いりごま	2 g	8 g（大さじ1弱）
かつおぶし	1 g	4 g
きざみのり	1 g	4 g
食塩	少々	少々
ごま油	0.5 g	2 g

※材料は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

- ①小松菜は1cmに切っておく。
- ②ちりめんじゃこはオーブンシートにうすくのばし、
オーブントースターで2～4分、様子をみながら
カリカリになるまで焼く。
（または、フライパンでから炒りをして、出す。）
- ③小松菜をフライパンに入れ、中火でから炒りする。
- ④火を弱め、ごま油を加え、塩以外の材料を加えてさ
つと混ぜる。
- ⑤味が足りなければ、塩を少々加える。

作り置きをしておけるので、忙しい朝でも取り出
して食べられる副菜です。ごはんにつまみかけ
て食べると、ごはんもすすみます。



朝食には、エネル
ギーのもとになる
「主食」が主役！食
べやすく、栄養満点
の手作りのふりかけ
はいかがでしょうか？

