

11月 給食だより

令和 4 年 10 月 31 日
狛江市立和泉小学校
校長 鷲見 真太郎
主任栄養教諭 早乙女 理恵

今年の秋は寒暖差が激しく、何となく体がだるかったり頭が重く感じたり、疲れがたまっている感じがする人も多いかと思えます。これは自律神経の乱れから生じるもので、秋バテともいわれています。ゆっくりお風呂につかってリラックスする、温かい飲み物を飲んで内臓を温めたりするとよいそうです。

11月24日は和食の日です。

和食は食材そのものの味を大事にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日の「和食の日」は、給食はもちろん和食ですが、ご家庭でも和食を味わい、その魅力を感じ、日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の魅力とは・・・

<p>① 新鮮で多彩な食材</p> 	<p>② 栄養バランスのとれた食生活</p> 	<p>③ 自然の美しさ と季節感</p> 	<p>④ 年中行事との密接な関わり</p> 
--	---	--	--

10月は食品ロス削減月間でした。給食の残菜量は？

10月17、19、31日に、食品ロス削減を目的とした献立を実施しました。さつまいもの皮も使ったきんぴらや、にんじんを皮ごと切り、キャベツの芯も使ったチキンカレー、かぼちゃの皮を利用したかぼちゃのポタージュなどを作りました。子供たちの好きな献立だったので、ほとんど残菜もなかったです。

さて給食委員会の発表の中で、和泉小の残菜量とその金額を発表したいというものがありませんでした。正確な重量と金額を出すことは難しいのですが、7月のおおよその残菜量と金額を出しました。約196キロで、金額にすると62,300円の食材を残したという計算になりました。7月にかかった食材費は約180万円でしたが、そのうちの6万円が捨てられているとわかり給食委員の児童も驚いていました。7月は給食回数11回と少なかったのですが、猛暑のためか7月後半は食欲が落ちて残菜が多くなっていました。

2学期に入ってから和泉小全体の給食の残菜は、献立内容によってかなり差があります。圧倒的に残菜が少ないのは、「ナン・キーマカレー・フルーツヨーグルトまたはフルーツポンチ」「ラーメン・野菜チップスまたは大学芋」といった組み合わせです。主菜も魚より肉、焼き物より揚げ物の方がよく食べています。和食はご飯を中心に、「汁」「おかず」を組み合わせた一汁二菜か一汁三菜の献立が基本です。まただしの「うま味」は和食の味わいに欠かせないものです。だしをきかせることで、減塩にも役立ちます。これからも和食の魅力を伝えるために、子供たちに喜んで食べてもらえるよう上手に組み合わせを考えながら、給食に取り入れていきます。御家庭でも給食の献立について、話題にいただけたらと思います。

ちなみに現在までの給食もりもり大賞は・・・6年3組です。こちらのクラスは近頃、食べ残しを入れる青バケツも空っぽのパーフェクト完食が続いています。それに続くのが4年3組です。6年生に負けない、とにかく気持ちよいくらいのお腹いっぱいです。