



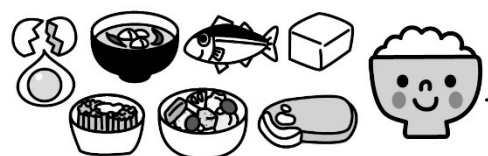
発行日：令和 2 年 10 月 28 日
発行：矢祭町学校給食センター
栄養技師 大越 美穂



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかですきにくくなります。

~~~~~矢祭町にも実りの秋~~~~~

矢祭町でも、おいしい農作物が収穫される時期になりました。昨年に引き続き（株）矢祭興産様より2回分の新米の寄贈があり、とれたての新米を提供しました。子どもたちからは、「お米が甘い」「つやつやしている」といった声がきかれました。また、今年は中学校2年生の職場体験で子どもたちが収穫してくれたお米でした。

そのほかにも、久慈川でとれた鮎を使って鮎飯を提供しました。昨年よりも多い441尾の鮎を使った鮎飯を楽しみにしていた子どもたちからも「おいしい」との声がきかれました。



**中学生が考えた献立が登場**

10月9日（金）と10月14（水）の学校給食に矢祭中学校1年生が考えた献立が提供されました。8月に矢祭中学校1年生を対象に「バランスの良い給食の献立を考えよう」という授業を行い、選ばれた献立を小中学校合わせて444名で味わいました。栄養バランスはもちろん、旬の食材や彩りを考えて組み合わせた献立はとてもおいしいと評判でした。



グループでどんな献立にするか相談



献立に込めた熱い思いをプレゼン



1-1 献立：米粉パン、牛乳、じゃがいもミートグラタン、もやしナムル、オニオンスープ、巨峰



1-2 献立：ごはん、牛乳、豚肉のバーベキューソース焼き、大根サラダ、けんちん汁、ブルーベリーゼリー

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.6

10月に、給食センターでは新メニュー「メロンパントースト」を提供しました。はじめは8月に提供予定だったのですが、給食センターの機械の故障により延期になっていたもので、ようやく無事に作って子どもたちに食べてもらえました。

小麦粉、バター、砂糖、牛乳で作ったクッキー生地を厚切りの食パンにのせてこんがり焼き目を付けると給食センターの中はパン屋さんのようないい香り、子どもたちも「メロンパントースト」という名前だったので、どんな食べ物なのかソワソワしながら給食の時間を迎えたようでした。耳の部分がこんがり焼けて固くなってしまいましたが、おいしいと好評でした。

【材料】食パンに分量を混ぜたクッキー生地を乗せ焼く。  
バター10g、砂糖大さじ1、小麦粉大さじ2、牛乳大さじ1/2

