

食育だより いただきます

令和5年度
12月号

毎月19日は食育の日です。 飯豊町学校給食共同調理場

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかりと食事をとり、体の中から健康に過ごせるようにしましょう。


心を育む学校給食記念週間の取り組み

～ 飯豊中学校 ～

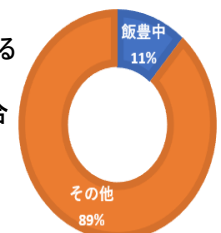
1/24 から「全国学校給食記念週間」ですが、飯豊町ではこの時期から各校で給食記念週間の取り組みを行っています。今年、飯豊中学校の給食委員会のみなさんが、給食の残食について調べ、全校朝会で発表してくれました。私たちの食べた残した給食はどのように処理されるのか、そしてどんな影響があるか。発表の一部をご紹介します。

心を育む給食週間

「残食はどこへ行ってどうなる？」




飯豊町の調理場における残食の割合



■ 飯豊中 11%
■ 其他 89%

- ・栄養士さんは、私たちの体に必要な栄養がしっかりとれる献立をつくってくれている
- ・本当は食べられるのに必要以上に給食を減らす
- ・嫌だから食べない →NG



まとめ

- ・飯豊町では、残食は、ゴミサーによって微生物で水に分解分解できないものだけを焼却。

環境にやさしい処理方法


・残食は、エネルギー資源や、食べ物に関わったすべての方の苦労が無駄にする。

・残食は栄養不足にもつながる。

・焼却され、二酸化炭素が発生。埋め立てによりメタンが発生、さらに地球温暖化につながる。

私たちがしっかり食べることで、地球温暖化を食い止められる！

できるだけ残さず、感謝していただきますよう！



給食の残食から、生産者や作り手の気持ち・自分の体の栄養・そして環境問題へとどんなふうにつながっているかに気づくことができました。

バイキング給食を行いました！

11月13日（月）に、飯豊中3年生を対象に、バイキング給食を実施しました。普段と違った雰囲気とたくさんの料理に、生徒たちは楽しい時間になったようでした。友達とおいしい食事をしながら会話を楽しむ時間はやっぱり格別ですね。給食の時間の素敵な思い出のひとつになってくれると嬉しいです。そして、準備から後片付けまで、進んで働く飯豊中3年生の姿はさすがでした。



月	火	水	木	金	
今月の行事食 19日 めざみ産デー 21日 クリスマス献立 22日 冬至献立				12月 毎日 MILK が 1本つきます。	1 ごはん 赤魚甘味噌漬け 五目豆 なめこのみそ汁
4 ごはん 鶏肉のから揚げ 卵の花入り もやしと麩のみそ汁	5 ごはん 鯖サラサ焼き 磯香あえ 道産子汁	6 ごはん タコライス 青菜のスープ りんご	7 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ すまし汁	8 ごはん タンドリーチキン 大豆のツナサラダ きのことスープ	
11 ごはん コーンコロッケ ほうれん草のミモザソテー ミートボールのスープ	12 ごはん 麻婆豆腐 春雨和え わかめとコーンのスープ	13 ごはん 米粉コッパン オムレツデミグラスソース コールスローサラダ 花野菜スープ いちごジャム	14 ごはん いわしの生姜煮 三色ごま和え 豚汁	15 ごはん ポークカレー 海藻サラダ 夢オレンジ	
18 ごはん ハムチーズフライ キャロットサラダ コーン入りたまごスープ	19 ごはん ビビンバ わらびスープ りんご	20 ごはん いかの生姜焼き じゃこの和え物 おでん	21 ごはん もみの木バーグ ケチャップソース 星チーズサラダ クラムチャウダー ケーキセレクト	22 ごはん ゆかりとごまのごはん あじフリッター 冬至かぼちゃ 貝だくさんみそ汁	
25 ごはん パリパリ春巻き こんにやく チャプチェ 豆腐スープ			いちごとチョコのケーキからえらびます。みんなはどっちをえらんだかな？	～冬至～ 1年で昼の長さが1番短くなる日。昔からこの日に冬至かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。	

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。



[献立材料予定表]



飯豊町学校給食共同調理場

2023年 12月度

※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金	牛乳 ごはん 赤魚甘味漬け ごもくまめ なめこのみそ汁	赤魚 だいず ちくわ ごもくまめ とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら	にんじん	ごぼう しいたけ なめこ だいこん こんにゃく		573 kcal 29.9 g 15.6 g 2.3 g
4 月	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ うのはないり もやしとふのみそしる	とりにく おから ぶたにく ちくわ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま油	にんじん	しょうが にんにく ごぼう ねぎ もやし しらたき		650 kcal 29.8 g 22.4 g 2.6 g
5 火	牛乳 ごはん 鯖ササ焼 磯香あえ 道産子汁	鯖ササ焼 のり ぶたにく とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら バター	こまつな にんじん	もやし キャベツ しょうが にんにく だいこん ねぎ とうもろこし		655 kcal 26.6 g 25.5 g 1.8 g
6 水	牛乳 ごはん タコライス 青菜のスープ りんご	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	あぶら	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ りんご		610 kcal 23.8 g 20.2 g 2.0 g
7 木	牛乳 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ すまし汁(豆腐・なると)	ぶたにく とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ しらたき		621 kcal 25.1 g 19.2 g 2.3 g
8 金	牛乳 ごはん タンドリーチキン 県産大豆のツナサラダ きのこスープ	とりにく ツナ だいず ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	ごはん	あぶら		キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ しいたけ エリンギ にんにく えのきたけ		637 kcal 30.7 g 24.9 g 2.2 g
11 月	牛乳 ごはん コーンたっぷりフライ ほうれん草のミモザソテー ミートボールのスープ	ベーコン たまご 鶏肉団子	ぎゅうにゅう	ごはん コーン コロケ	あぶら	ほうれんそう ちんげんさい にんじん	もやし しいたけ ねぎ	ポトソース つきます	685 kcal 22.4 g 25.9 g 2.4 g
12 火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨和え わかめとコーンのスープ	とうふ ぶたにく 無添加味噌 ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油 ごま	にら にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ コーン しょうが にんにく もやし きゅうり		619 kcal 26.8 g 21.6 g 2.3 g
13 水	牛乳 米粉パン オムレツデミタラシかけ コーンスローサラダ 花野菜のスープ 国産いちごジャム	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	パン さとう いちごジャム		ブロッコリー	たまねぎ ほんしめじ とうもろこし キャベツ きゅうり カリフラワー		654 kcal 24.8 g 26.0 g 3.5 g
14 木	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 三色ごま和え 豚汁	いわし ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごま	ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ にんにく		606 kcal 23.0 g 20.4 g 2.2 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
15 金	牛乳 ごはん ポークカレー 海藻サラダ オレンジ 1/6	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 りんご もやし きゅうり とうもろこし オレンジ		668 kcal 21.5 g 21.8 g 2.0 g
18 月	牛乳 ごはん ハムチーズサンドフライ キャロットサラダ コーン入り玉子スープ	ペストサンド フライ ツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら	にんじん ちんげんさい	キャベツ レモン とうもろこし えのきたけ	ポトソース つきます	707 kcal 26.0 g 28.0 g 2.4 g
19 火	牛乳 ごはん ピビンバ わらびのスープ りんご	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく もやし わらび たまねぎ ほんしめじ りんご		581 kcal 24.9 g 18.2 g 2.2 g
20 水	牛乳 ごはん いかのしょうがやき じゃこの和え物 おでん	いか ぶたにく さつま揚げ こんぶ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ごはん さとう	ごま	にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん こんにゃく		509 kcal 26.6 g 11.6 g 2.3 g
21 木	牛乳 ごはん もみの木バーグキャップソース チーズサラダ クラムチャウダー ケーキセレクト	ハンバーグ ベーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ ケーキ	あぶら バター	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム		735 kcal 26.5 g 27.0 g 2.2 g
22 金	牛乳 ゆかりとごまのごはん あじフリッター 冬至かぼちゃ エリンギ 具だくさんみそ汁	あじフリッター ター あびき とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん 上白糖	ごま あぶら	かぼちゃ にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	あじフリッター 小 2個 中 3個	651 kcal 23.6 g 21.1 g 2.0 g
25 月	牛乳 ごはん バリバリはるまき こんにゃくチャブチェ 豆腐スープ	はるまき ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にんじん	にんにく しらたき たけのこ ねぎ しょうが		744 kcal 24.3 g 31.2 g 2.3 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

レシピ紹介

11月の献立より

揚げかぼちゃの甘酢あん

材料(4人分)

- かぼちゃ 1/2個
- 揚げ油
- 干し椎茸 2g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/3本
- グリーンピース 少々
- 鶏ひき肉 80g
- 炒め油 適量

- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ1/2

- かぼちゃは、タネをとり2~3cm角に切る。干し椎茸は水でもどしておく。
- 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- かぼちゃを素揚げし、油をきっておく。
- フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、②を加炒める。干し椎茸を加え、火が通ったら調味料を加え煮る。
- グリーンピースを加え、サッと混ぜたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③のかぼちゃを加え、軽く混ぜたらできあがり。



※ 給食は大量調理なので、家庭用にアレンジしています。様子を見ながら作ってみてくださいね。