

きゅうしょくだより みなみかんおん9月

夏休みが終わり、学校が始まりました。給食も1日からスタートです。今年はもう、秋らしいさわやかな風が吹きはじめています。過ごしやすい季節がそこまで来ています。

《9月 9日(水)》

郷土食
たこめし なし



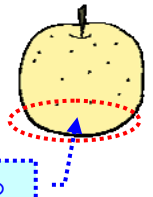
地場産物の日
「広島県」

たこには、まだこ、みずだこ、いまだこなどの種類があります。たこの旬は夏と冬です。給食の「たこめし」は、名前の通りたこをたっぷり使った広島県の郷土食です。主に瀬戸内海周辺の地域や島でよく食べられています。

たこめしは、漁師さんが船の上で作ったのが始まりとされています。調理方法としては、たこを米をいっしょに炊いたり、煮たたこをご飯にのせたり、混ぜたりする調理方法があります。給食では、しょうゆごはんの上にたこめしの具をのせて、混ぜて食べます。

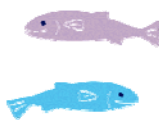
広島県では主に、世羅郡世羅町、安芸高田市幸田町で「幸水」「豊水」などのなしが作られています。今月の給食では「豊水」を使っています。豊水は8月～10月の始めが旬で、皮はおうど色で身は白く、シャリシャリとした、甘くて果汁たっぷりの果物です。

甘味が強いところ



地場産物の日
「広島県」

《9月14日(月)》
ちりめんいりこ



ちりめんいりこは、瀬戸内海のものがある。広島県では主に、呉市音戸町、大竹市、江田島市、福山市などで作られています。

かたくちいわしの稚魚を塩ゆでして、乾燥させたものを「ちりめんいりこ」といいます。いわしの稚魚を広げて干している様子が、細かなシワをもつ絹織物の「ちりめん」のように見えることから、この名前がつけました。

瀬戸内海で取れるちりめんいりこは、大きな波にもまれないため、身がやわらかいそうです。そのため、水分が身にしみこみやすく、うま味がよく出るのが特徴です。酢の物に入っています。

今どきの？食事情

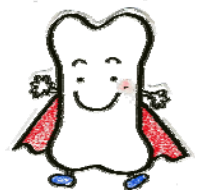
果物のおいしい季節がやってきます。給食でも、ぶどうやなし、りんごやかき、みかんなど、これから旬の果物を取り入れています。果物はビタミンの摂取だけでなく、肥満や糖尿病などの生活習慣病予防に効果的であるといわれています。

先日見かけた記事に「・・・厚労省の行った果物の年代別摂取量調査によると、特に20～40歳代で果物離れが目立つ。」とありました。果物のPR活動などを行っている「中央果実生産出荷安定基金協会」によると、果物を食べない理由として、「ほかに食べる食品がある」「皮をむくなど手間がかかる」「日持ちがせず買い置きが出来ない」などがあがっている。菓子類の種類が豊富になり、デザートやおやつとして果物を選択する機会が減ってきているのでは、ということでした。

給食でも、皮をむいて食べる(手が汚れる)かんきつ類は人気がありません。皮がむきやすいように、切れ目を入れたり、切る向きを変えたりと工夫していますが、皮をむかずにかじっただけ、という様子も伺えます。『果物を1日200g食べよう』とも言われています。実りの秋！食後に家族で果物を囲み、おいしい秋を味わってみませんか？

(日本栄養士会雑誌 2009年 第8号より)

お願い！



9月1日から給食が始まります。まだまだ残暑厳しく、食中毒警報も発令中です。給食当番の時には必ずマスクを持たせてください。マスクの着用はとても大切なことです。

最近の食中毒は夏場暑い時期だけではなくありません。1年中ノロウイルスという感染力の強い食中毒も発生しています。予防するには、とにかく手洗いです。

*手をきれいに洗い、マスクをつけて身支度を整える。

*調子の悪い人は担任に言って、当番を代わってもらう。

一人一人が気をつけて風邪などを広めないようにしましょう。