



食育だより

3年11月5日

白馬村学校給食センター

しもつき
霜月 (11月)

里にも紅葉が下りてきました。アルプスの山の雪も根雪になってきたようですね。白馬では新米が解禁となり、給食米も第2週からいただけます。新米は水加減がちがうので、炊飯係は神経を使います。飯森産アキタコマチをおいしくいただきます！



「霜月」の意味

霜が降りる季節だからついた名前。7日の立冬から1か月間が初冬の時期です。



10月の給食食材から報告

白馬で採れるスーパーフード

白馬特産フルーツほおずきと南小4年生

4年生は、白馬の特産品『フルーツほおずき』をサンサン会さんの協力のもとに育て、販売、加工してみることで、食用ほおずきの持つ良さに触れ、地産地消の理念を学びました。給食では、サンサン会さんにコンポート（シロップ漬け）にさせていただき、ポンチのアクセントにしました。

サンサン会さんのご指導のもと、植え付け



収穫



販売



センター栄養士と地産地消と栄養の学習



カロテン(ビタミンA)

動脈硬化・心筋梗塞がん予防

イノシトール

イノシトールの働き
・動脈硬化予防
・脂肪肝予防
(肝臓で合成された脂肪を肝臓の外へ運び出す)
・コレステロール低下作用
・髪質改善
・皮膚の健康維持(美肌効果)
がん予防

ビタミンC

鉄分

1日に摂取するべき鉄分
男性7.5mg



◆ 献立委員会報告

保護者、学校、給食センター連携



献立委員会が、10月26日に開催されました。

献立委員会の協議内容

・8月の献立委員会は開催されませんでした。委員会へ書面で出された意見及び、今回の献立委員会で出された意見について検討をしました。

・9月1日に提供した**備蓄非常食(救給カレー)**についての意見もいくつか出されました。

レトルト袋からの食べ方等各校先生方の指導の下、スムーズに行えたこと。また、食べた感想では、おいしかった、おいしくなかったと賛否ありましたが、食物アレルギーに障りが無く、水や電気が停止してしまった非常時にはあるだけでありがたいのご意見でした。

現在備蓄している非常食の説明、来年度へ向け防災の日の食体験、

入れ替えについて計画を説明しました。

・11月に予定されている、中学と北小学校のPTA試食会や食育教材として使用するプレゼンテーションの試写を行いました。



委員からの日々の給食の意見



*9月～10月の給食献立に対する意見

- ・ ごぼーる団子汁、麦茶、山麓ヨーグルト の献立の時は配膳、付けが煩雑で大変だったので、この3点が重なる献立は避けてもらいたい。

(ごみの量も増えてしまいうことは反省点である)

- ・ 学年行事で欠食する日に人気のある献立やデザート付きの献立、特別な行事食等はなるべくさけてほしい。

(2カ月前からの献立計画、一般の歳時行事等に合わせると、難しい。(今年食べられず残念でも翌年などまた巡ってくる。揚げパンは年に5回はある。))

- ・ 似た献立が続かないように注意してもらいたい。特に月またぎの献立 8/31 カレーライス、9/1 救給カレー)

- ・ 感染症対策により給食時間内での喫食片付けとなりコロナ前よりもゆとりがなく、残菜が増える傾向になってしまうが、頑張って食べている。

- ・ 紫米はなじまないのか、苦手意識のある子どもがいる。

(白馬特産物なので馴染んでほしい。白馬の特長ある食品の活用は地産地消につながる。)

- ・ 県産プレミアム食材(県からの提供)牛肉はおいしく、喜んで食べていた。

- ・ 献立表の行事食や地元食材のメニューポイント掲載が良い。

