



パクパクごっくん

おうちの方といっしょに読んでね

平成30年11月号

毎月19日は
食育の日

秋吉調理場

11月は、「いい歯の日」や「勤労感謝の日」「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて考えるきっかけにしてみてください。

11月8日は いい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中を唾液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べる」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べる」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



想像してみよう！給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、食べものを運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれるおうちの人など、多くの人に支えられているからです。11月23日は「勤労感謝の日」です。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



農家さん



食べものを運ぶ人



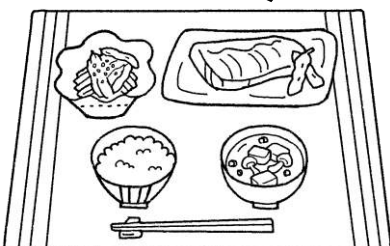
おうちの人



栄養士や調理員さん

「いただきます」
「ごちそうさま」
心をこめて
あいさつしましょう！

知ってる？11月24日は和食の日



和食はユネスコ無形文化遺産です

「和食」は日本人の伝統的な食文化です。平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

秋吉小学校で給食試食会を行いました

10月16日に1年生の保護者対象に、給食試食会を実施しました。

この日のメニューは以下のとおりです。

- ★牛乳
- ★栗ごはん
- ★チキンチキンごぼう
- ★豆まめみそ汁
- ★りんご



この日は、JA山口美祢さんから無償でいただいた厚保くりを使った栗ごはん、美東ごぼうを使った「チキンチキンごぼう」でした。チキンチキンごぼうは給食でも大人気のメニューです。給食試食会後には、給食ができるまでの課程と、朝ごはんに野菜を食べることの大切さについてお話させていただきました。



これからも安心・安全な学校給食に取り組んで参ります。給食試食会にご参加いただきありがとうございました。

今年度もニジマスのシーズンになりました

10月24日に今年度初めてニジマスが登場しました。ニジマスは、県産の米粉をまぶして唐揚げにしました。油で時間をかけて揚げているため、頭からしっぽまで、骨もまるごと食べることができます。ニジマスは秋芳町別府にある美祢市養鱒場で養殖されたもので、秋吉調理場では10月から3月の間、毎月1回ニジマスを出す予定です。



頭からガブリ！おいしいな～。



1年生は初めてのニジマスです。丸ごとのニジマスに驚きながらも残さず食べました。

<お知らせ> 郷土料理の「けんちょう」が給食に登場！

11月13日に山口県の郷土料理である「けんちょう」が登場します。郷土料理とは、その地域特有の料理で、特産物を材料にした伝統的な調理方法を用いた料理のことです。今も、歴史や文化とともに受け継がれています。

また、この日のメニューは美祢市統一献立・県産食材100%の日にもなっています。お楽しみに！！