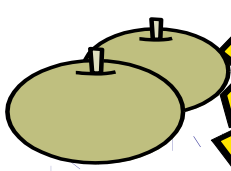


10月



給食だより

愛川町立
半原小学校

令和2年10月5日

味覚の秋、おいしい山の幸・海の幸が出そろうこの時季は、料理もたのしくなりますね。元気に身体を動かして「おいしい秋」を満喫しましょう。

あき 秋においしい食べ物なあに？

給食では、7日にきのこごはん・14日には、サンマの蒲焼きを出します。

さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



さんま【秋刀魚】

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようすくと立ちます。体によいあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



あきいか【秋烏賊】

あきいかとは、若い「あおりいか」のことです。春に卵からかえったばかりなので、小ぶりですがとてもおいしいかです。



りんご

「りんごが赤くなると医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。



きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな？



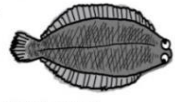
さけ【鮭】

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によいあぶらがたくさんふくまれています。



ささがれい【笹鯿】

形が笹の葉に似ていることから関西では「ささがれい」、関東では「柳かれい（ヤナギムシガレイ）」とよばれる。干して食べてもおいしいです。



ほかに「秋においしい食べ物」はたくさんあるよ。どんな食べ物があるかな？

魚のほねをきれいにしよう！

ほねつきの魚の食べ方

- ①魚のもりつけは、頭を左がわにおきます。
- ②魚のせぼねのところを、頭の方からしっぽまでおはしでわりましょう。上下のひれをはずします。わったところから、おはしを入れて身ははずしながら食べます。
- ③ほねより上の身を食べ終わったら、右手のおはしで下の身をおさえ、左手でしっぽをつまんで、ほねをはずしましょう。
- ④はずしたほねと頭はおさらの向こうがわに置いておきます。それから身を食べましょう。
- ⑤おさらの上のほねをきれいにまとめておきましょう。

いぬをきまき！

れんじゅうあるのみ！
うちの人も、骨のついた魚をこぼんに出て、おうちで練習する機会を作ってあげてください！

ひっくりかえしたりしないんだよ！

親子方式給食が始まって・・・

9月4日から親子方式の給食が始まり、もうすぐ1ヶ月になります。半原小学校の給食室では、食数が300食から中学校分の350食が増えて、650食を作っています。調理員さんは、3名増えましたが、やはり培の量です。朝は7時前から仕事をしてくれていて、休憩もなかなか取れず、お昼もゆっくりとはいきません。給食室は以前に比べ、本当に忙しくなりました。作業ごとの手洗いやエプロンの取り替え、異物混入等のないようにしっかりチェックしてくれていますし、髪の毛も落ちないような帽子や白衣を着て衛生面には本当に気をつけています。そして何より忙しいなかでも、子どもたちのことを思い、丁寧な作業を心がけて、おいしい給食を作ってくれています。小学校では、コロナ禍でも残が少なく本当に良く食べてくれています。ただ中学校からの給食の残だけを見ると、食べる時間が足りないのか、お休みが多いのかと思う日もあり、もっと中学生の生の声が聞けたら、残さず食べてもらえる給食作りができるのではないかと思います。食育についても、小学校と同じように給食を教材として伝えていけたら良いなあと思います。

毎日毎日、調理員さんたちは、一生懸命給食を作ってくれていますので、児童生徒に調理員さんたちの気持ちだけでも届いたらうれしいです。温かい声かけをしていただけたら、ますます張り合いをもって仕事ができそうです。



「ハロウィン」を楽しもう

最近では日本でも10月の行事として「ハロウィン」が知られてきました。10月31日、おぼけや動物の仮装をした子どもたちが近所をまわって「Trick or Treat!」（お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ）と言いつつ、お菓子をもらい集めて楽しむ風習があります。家の前にはくりぬいたかぼちゃをつるし、家の中では「かぼちゃパイ」を食べ楽しんで過ごします。