

食育だより

令和3年度
 No. 4 (10月)

令和3年10月28日
 吉和小・中学校
 吉和学校給食センター

秋も深まり、紅葉が見ごろを迎えていますね。給食も、きのこやさつまいもなどを使った秋らしいメニューがだんだんと増えています。秋の味覚をおいしくいただきましょう。

おはしを上手に持って食べよう！

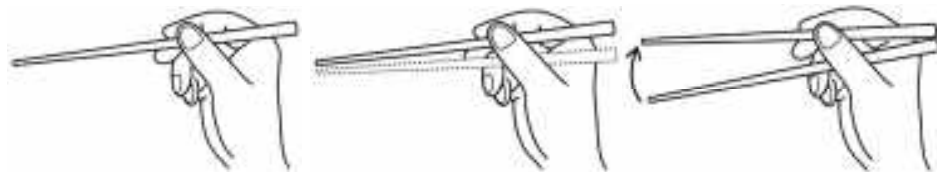
児童生徒の皆さん、食事をする時に、おはしをどのように持っていますか？おはしは、つかむ、すくう、切る等、さまざまなことができる、日本の食事に欠かせない伝統的な道具です。おはしを上手に持つと食べやすくなり、一緒に食べている周りの人にも良い印象を与えます。

小学校低学年の児童は、まだ手が小さいため、大きなおはしは持ちにくいかもしれません。最初は難しい場合もありますが、上手な持ち方を意識して食べる事が大切です。ご家庭においても、話題にいただければ幸いです。



やってみよう！

おはしの上手な持ち方



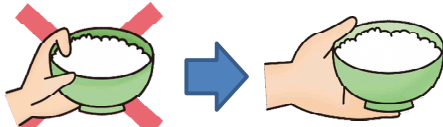
①えんぴつを持つように
 はしを1本持つ。

②点線の部分に、
 はしをもう1本入れる。

③上のはしだけを動かす。



おはしが交差したり、握るような持ち方にならないように気をつけましょう。



お茶碗の持ち方も気を付けると、さらに食べやすいですね。(熱くて危険な場合は無理する必要はありません)



これであなたもおはし名人？！

上手なおはしの持ち方で、
 おいしく食べましょう！

給食の栄養価について～成分表が変わりました～

献立表を見て、お気づきの方もおられることと思いますが、10月の献立のエネルギーの値が、9月以前よりも低くなっています。これは、食品成分表の改訂に伴うエネルギー値の変化によるものです。

この度、食品成分表が改定され、エネルギー算出方法が、より正確になるような方法に変更となりました。この結果、改訂された食品成分表において、エネルギーは以前に比べて、約9kcal/100g低い値（収載されている全2,478食品の平均値）となっています。

10月の献立から、この数値を用いて栄養価を計算しているため、給食の栄養価が変わっています。給食の栄養価も、ぜひ参考にしてみてください。

＊参考文献：『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』の取扱いについて（通知）



学校給食フェスタ 実施中です！

広島県では、毎年10月19日を「ひろしま食育の日」、当該日の属する週を「ひろしま食育ウィーク」としています。

廿日市市でも、廿日市役所の1階ロビーで、「学校給食フェスタ」を実施しています。

感染症対応のため、掲示のみの開催になっています。



学校給食フェスタ 展示の様子

野菜に関する掲示や、野菜をおいしく食べられる廿日市内の学校給食センター等の給食レシビも配付しています。お立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

なお、本校においても、野菜に関する掲示を今後行う予定です。楽しみにしておいてください。

吉和学校給食センターの
 レシビもあります。

保護者の皆様へ（お詫び）

ひろしま給食メニュー県民投票資料配付について

この度、表題の資料の配付が遅くなりましたことを心よりお詫び申し上げます。

給食メニュー紹介 9月の献立より

材料(4人分)	
さつまいも	120g
かぼちゃ	120g
揚げ油	適量
さとう(三温糖)	小さじ 4
濃口しょうゆ	小さじ 1/6
はちみつ	8g
黒ごま	適量
水	小さじ 1/2

「大学いもかぼちゃ」

作り方

- ①さつまいもとかぼちゃは、乱切りにする。黒ごまは炒めて香りをだす。
- ②さつまいもとかぼちゃを油で揚げる。
- ③鍋にさとう、濃口しょうゆ、はちみつ、水を入れて煮て、たれをつくる。たれに黒ごまを入れる。
- ④さつまいもとかぼちゃをたれにからめる。



給食では、学校園で育てたかぼちゃを使い、大学いも風にしました。これからの季節は、さつまいもだけで作ってもおいしいと思います。はちみつを入れると照りがあるので、見た目もよいです。

教職員からリクエストをいただきました！