

給食・食育だより



令和5年11月号
棚倉町学校給食センター

11月になり、寒さが増す季節になりました。体を温めるためにも朝ごはんをしっかりと食べましょう。

第2回「朝食について見直そう週間運動」が実施されます

○各幼稚園・小中学校とも11月上旬に実施予定です。

福島県の目標は朝食を欠食する子 0% を目指しています。6月に実施した時には96.3%の摂取率でした。昨年度の6月は96.4%でした。

食べ方のアンケートでは

- 朝食に野菜を食べた割合 53.0%
- 朝食に汁物を食べた割合 44.9%
- 朝食、夕食ともに誰かと食べた割合 69.5%
- 朝食、夕食ともに一人で食べた割合 5.7%



ご家庭のご協力よろしくお願ひいたします。

元気な一日は朝ごはんから！

《ごはんで3つのスイッチを「ON」にしましょう！》



脳が目覚ましスイッチ

・ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるので、脳の活動力がアップします。人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分です。朝食を抜いて昼食まで何も食べないと脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。

体が目覚ましスイッチ

・朝食を食べると体温が上がって血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

体の調子を整えるスイッチ

・野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。



☆良い効果がたくさんありますので、朝食を必ず食べて登園・登校しましょう。

☆11月28日（火）は県産の農産物を多く使用した献立です。地域の食材に感謝しましょう。



11月9日はおにぎり持参の日



年に2回、家庭からおにぎりを持ってきますが、今月の9日がおにぎり持参の日です。自作おにぎり大歓迎です。忘れずに持参しましょう。作る時はラップを使って衛生に気を付けてください。

「おにぎり給食」

(目的)

・保護者と一緒に「おにぎり」を作り、家庭でのふれあいを深めながら「食」の大切さを理解し、感謝の気持ちを育てる。

(持参日)

・食中毒の観点から5月と11月の第2木曜日

※お(に)ぎりを(持)ってこよう → 第(2)(木)曜日 ということです。

(おにぎりの歴史)

・弥生時代にはおにぎりの形として作られていた。梅干し入りのおにぎりが出てきたのは鎌倉時代に入ってからで、武士の兵糧としてふるまわれていた。

江戸時代になると、東海道などの街道が整備され、おにぎりは旅人の携行食としても用いられた。また、田植えの間食としても用いられ、腐敗しないように、竹皮や笹、朴などの葉などで包む工夫がされた。

おにぎりにのりをまくようになったのも江戸時代で、おにぎりの形としては俵型、三角、丸など地方によって多少異なっていた。

現代ではおにぎりが多種類になり、コンビニで手軽に購入できる。

(おにぎりの作り方)

・手には雑菌がたくさんついているので、茶碗にラップをひいてご飯をのせ、お好みのおにぎりの具を入れ、その上にご飯をのせて、ラップで包むようにして握る。

ラップを開いて適当に塩をふる。のりを巻いてラップの上から握る。

(おにぎりの具材)

・梅干し・おかか・ツナマヨネーズ・サケフレーク・ウインナー・ミートボール
唐揚げ・ねぎみそ・こんぶのつくだに・辛明太子・たらこ 等

(おにぎりとおむすび)

・おにぎりは鬼を切ると書いて「鬼切り」、おむすびは「お結び」からという説がある。鬼退治に握り飯を投げつけた民話があることから鬼を切るで魔除けや厄払いの意味で使われた。

おむすびは、人と人の良縁を結ぶという意味から縁起が良いものとされていた。また、昔の日本ではおむすびを神様へのお供え物としてそなえ、山を神様に見立てて、三角形の山のような形の握り飯を「おむすび」と呼んでいた説がある。