

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	紀北町
取組の名称	地場産物を使用した給食の提供
実施時期	毎月19日

取組内容

・目的 毎月19日は食育の日であり、その日の給食には地物食材が多く使われていることを知り、地物食材、食に興味を持つ

毎月19日の食育の日には地物食材を使用したメニューを意識して取り入れていきます。また、そのことについて給食だよりや毎日の給食黒板で一口メモの紹介を行っています。

19	火	ごはん 大内山ヨーグルト 生節のしぐれ煮 高野豆腐の卵とじ チーズサラダ	毎月19日は「食育の日」です。食育の日は、三重県産や紀北町産の食材を多く使った献立になっています。生節とたまごが紀北町産、ヨーグルトはお隣の大紀町産です。地元産の食材を味わって食べましょう。
----	---	--	---



10月 給食だより

紀伊長瀬学校給食センター

秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が揃う季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。給食にも旬の食べ物を取り入れるようにしています。いろいろな食べ物が一年中に入りますが、季節ならではのおいしさを味わいましょう。

給食に使用する「旬」の食べ物

- きのこ類**
しめじ、えのき、しいたけ、エリンギと
いろいろな種類のきのこがキノコやキノコに
入って給食に登場します。13日のオム
レツは秋らしくきのこのソースをかけて食
べられるメニューです。お手伝いも楽しい食
べ物ですが、頑張って食べてください！
- さんま**
さんまは、秋にとれる魚で見た目が丸
に似ていることから「秋力魚」ともよくとい
われています。29日には、油で揚げた
甘いイタシをからめた揚げ魚として
給食に登場します。
- りんごとかき**
15日と20日、27日にはりんごが出ま
す。りんごは皮と皮の近くに栄養がたっ
ぷりあるため、皮付きのまま出します。
28日の「福の白」に合わせて、
の次節餅がです。餅はビタミンCが豊富
で「糖が少くならぬ歯が弱くなる」とい
われるほど、歯に良い
ことが知られています。

10月の献立紹介

- ☆12日 地物一番給食**
今月の地物一番給食の献立は、「かつおカツ」と「ひじきと大豆の煮物」です。
・かつおカツ…旬のかつおを紀北町の葉さんが加工してくれたものです。
・ひじき…海苔産
・大豆…三重県産
- ☆18日 カミンクデー**
カミンクメニューの「かみかみあえ」は、かめのかまぼろしと「さきいか」が入り、
ごま油の風味が食欲をそそるメニューです。30回を目安によくかんで食べましょう！
- ☆19日 食育の日**
毎月19日は「食育の日」。この日も地物産物を使用した給食に盛り込んでいます。
・生節、たまご…紀北町産
・大内山ヨーグルト…大紀町産

10月の給食目標「正しいマナーを身に付けよう」
はしの持ち方や、食事の姿勢、会話など、給食時間に身につけてほしいマナーはたくさんあります。下の給食の中でコロナ禍での、給食時間のマナー違反はどれか？全部で4つあります。探してみよう！

①はしの持ち方を正しく「握りしめ」といって、あまり握るのよいことではないよ。
②食事の時はマスクを鼻し、めもれた布巾で拭き取っておこう。
③はしはスプーンのように使って持つのはかまわないよ。
④新型コロナウイルスの学校生活では、室内で大きな声を出してはいけません。マスクを鼻して食べる給食の時は鼻に注意しよう。