

# 給食だより



令和5年10月31日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 憲一  
栄養士 金山 桜子

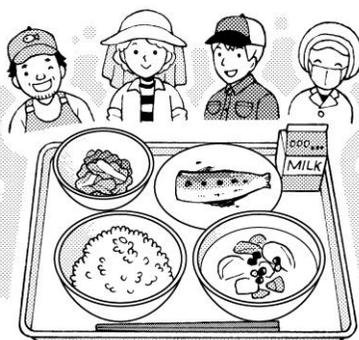
日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう日とされています。この機会に改めて、毎日食事ができることに感謝の気持ちをもてるといいですね。

## 11月の給食目標

感謝して食事をしよう



## 感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」



給食がわたしたちのところに届くまでに、生産者の人、食材を運ぶ人、調理員の人など多くの人関わっています。また、今年度からは区民の方々が納めている税金から給食費が支払われています。たくさんの人たちのおかげでみなさんは毎日給食を食べることができます。

そして、食べ物は生き物の命です。動物や植物の命をいただいているということ、給食を口にするまでの過程にいろいろな人の手がかかっていることに感謝して、大事にいただきます。

## 11月より、荒川区から給付されるお米を使用します！

荒川区では、学校給食内容の充実を図るため、年に数回お米の給付があります。11月8日（水）から1月の給食では基本的にこのお米を使用します。普段給食で使用しているお米は、秋田県産の「あきたこまち」ですが、今回給付されるお米は岩手県産の「ひとめぼれ」という品種です。

さらに今月は、各地の新米が給食に登場！



## ★保護者の方と一緒に読んでください 給食試食会 アンケートより

10月号に引き続き、給食試食会で実施したアンケートの中から保護者の方のお悩みにお答えしていきます。

Q. 豆類が苦手です。おいしく食べてもらえるような工夫はありますか？

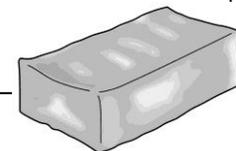
A. 豆類が苦手なお子さんが多く、栄養士も頭を悩ませています。

給食試食会では、すりつぶした大豆の入ったみそ汁(呉汁)を提供しました。大豆の形が見えないと比較的食べやすいのかと思います。(それでも、「これは豆が入っているやつ!？」と配膳の段階から気がつく強者もいます。)同様に、ゆで大豆をフードプロセッサーで細かく刻んでミートソースやドライカレーに混ぜることもあります。刻んだものから徐々に食べ慣れて、形がある豆も好きになってもらえたらと思います。

Q. とても食べる子なので、少しの量でもおなかがいっぱいになるメニューを知りたい！

A. 噛む回数が増えると脳の「満腹中枢」を刺激して、少ない量でも満腹感を得ることができます。噛みごたえのある小魚やいか、こんにゃく、ごぼうやにんじんなどの根菜類をつかったメニューはいかがですか？

とくにおすすめの食材は、厚揚げです。給食では、ホイコーローなどの炒め物や、筑前煮などの煮物に厚揚げを入れたり、麻婆豆腐の豆腐を厚揚げに置き換えたりすることがあります。噛みごたえがあるうえ、カルシウムや鉄などの栄養価も高いのでおすすめです。



## ★今月は、日本各地の新米を味わおう！

お米の生産量上位の都道府県のお米を提供します。みなさんはどのお米がすきですか？品種や産地による味の違いを比べながら食べてみてください。

6日（月） 新潟県産「新之助」  
10日（金） 秋田県産「あきたこまち」  
14日（火） 宮城県産「ひとめぼれ」  
28日（水） 北海道産「ななつぼし」

