

給食だより

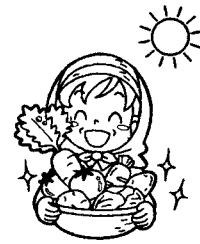
平成23年11月
仙台市立館中学校 給食室

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる頃となりました。これから寒い冬がやってきます。季節の変わり目は体調をくずしやすい時期でもあります。衣服の調節で体を冷やさないようにすること、休養をきちんととること、3度の食事をしっかり食べることなどを心がけて、体調を整えましょう。

今月はすくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間です

これは、宮城県内で生産・加工される食材を積極的に給食に取り入れ、地域との結びつきを学ぼうという趣旨で行われており、一年のうちでも特に食材の豊富な11月がこの月間に指定されています。

宮城県は豊かな自然に囲まれ、海や山の幸が豊富な恵まれた土地です。この機会に宮城県の食材を見直してみたいはいかがでしょうか。



館中で使う宮城県内の食材



- ◎ご飯 県産ひとめぼれ(一等米)100%
(11月上旬より新米になる予定です)
- ◎パン 県産小麦粉「ゆきちから」を20%配合
米粉パンの米粉は宮城県産「まなむすめ」を使用
- ◎牛乳 蔵王山麓周辺 100%
- ◎その他 うーめん・あぶらふ・豚肉・卵(蔵王)
大豆(ミヤギシロメ)・納豆(彩黄金)・ほうれん草
小松菜・チンゲンサイ・白菜・大根・ねぎ・パセリ 等

※今年度は、震災の影響で宮城県産の魚介類が手に入りにくい状態が続いています。



《職場体験学習を受け入れます》

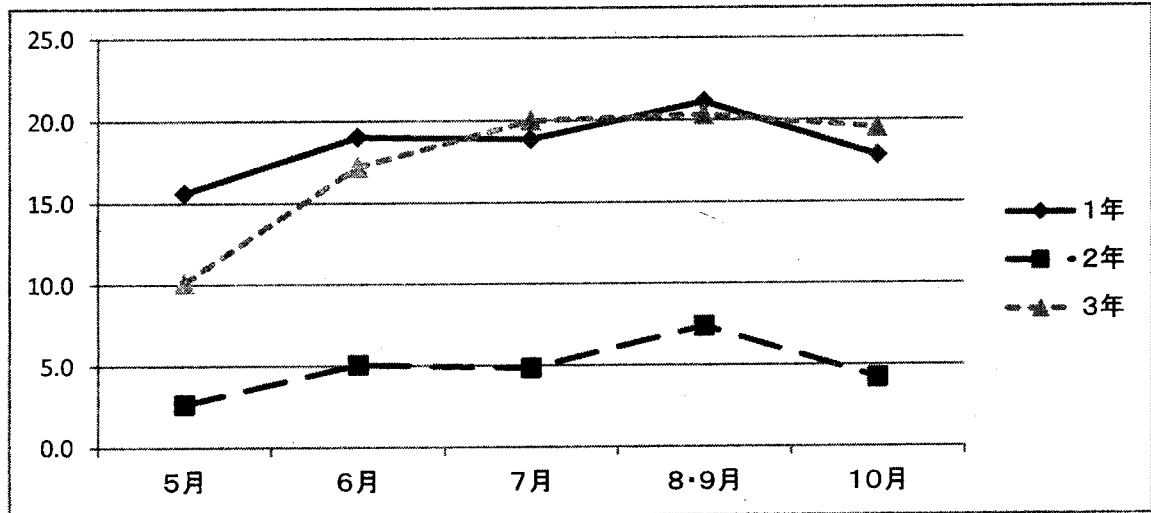
11月8日～10日に2年生が職場体験学習を行います。本校給食室では4名の生徒を受け入れ、給食室職員と一緒に給食作りや献立作成などを体験してもらいます。



一学期の残食の結果から

給食室では、毎日残食を計量しています。今年度は、4月は簡易給食でしたので、5月から10月6日までの残食率をお知らせします。

一学期のおかずの残食率（％）



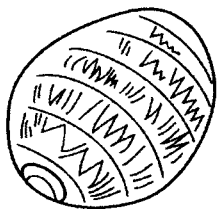
今年度の館中の残食の特徴は、学年毎で大きく差があることです。2年生の残食はとても少なく、「給食がたりない！」という声まで聞こえてきます。おかわりもとても積極的にしてくれています。

一方、1年生と3年生は残食が多めです。特に、野菜を使った料理（おひたしやソテー）や和風の煮物（筑前煮やかぼちゃの煮物）海草を使った料理（ひじきやすき昆布の煮物）などがたくさん残ってきます。

また、5月は各学年ともに残食が少なかったのですが、6月以降は増えてきました。5月は簡易給食から完全給食に戻ったばかりだったので、食べ物のありがたみを感じて残さずに食べてくれたのでしょうか。この機会にもう一度、満身に食べられることに感謝してみましよう。

これから寒い季節になると牛乳の残食も多くなってきます。風邪やインフルエンザにならないためにも給食をしっかり食べて健康な体を作ってほしいと思います。

旬の食材紹介 さといも



さといもは、熱帯アジア生まれで、日本では縄文時代くらいから食べられていました。ごつごつの皮をむくと中は真っ白で、ちょっとぬめぬめとしたねばりがあるいもがあらわれます。このぬめりには胃腸を守る働きや、たんぱく質の吸収率アップ効果があります。さといもは、寒いところが苦手なので、冷蔵庫には入れないで保存したほうがよいです。

また、さといもの茎はずいきといい、煮物や汁物にして食べられます。