

10月 給食だより

R5年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。「食欲の秋」という言葉があるように、様々な食べ物が美味しい季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけではなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

ごはんの食べ方

新米の季節です。よく味わっていただきましょう。

① 白いごはん...
② おかずは先に食べちゃうよ
③ ダメダメ！ごはんはどんなおかずとも合うんだよ
④ あれ？ごはんがいつもよりおいしいかも！

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく自にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を自指すものです。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
給食から、バランスのよい食事について学ぶ
食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる



つれるかな? 秋に美味しいお魚クイズ

海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。
つり人は、それぞれの魚をつりたいのかな?
ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を
線でつないで、つってみよう。

Q1

魚鱚に青(青)で「鱚」と書く魚だよ。
腐りやすいけれど、秋から冬にかけて
脂ののってうま味があり、みそ煮や
焼き魚にするととてもおいしい。

Q2

南の海から日本にやってくる、速い
スピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と
秋に旬があって、干して加工すれ
ば、だしにもなる。

Q3

漢字で「秋刀魚」と
書く、秋の味覚として有名な魚だよ。
口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと
と塩焼きにしてよく食べられている。

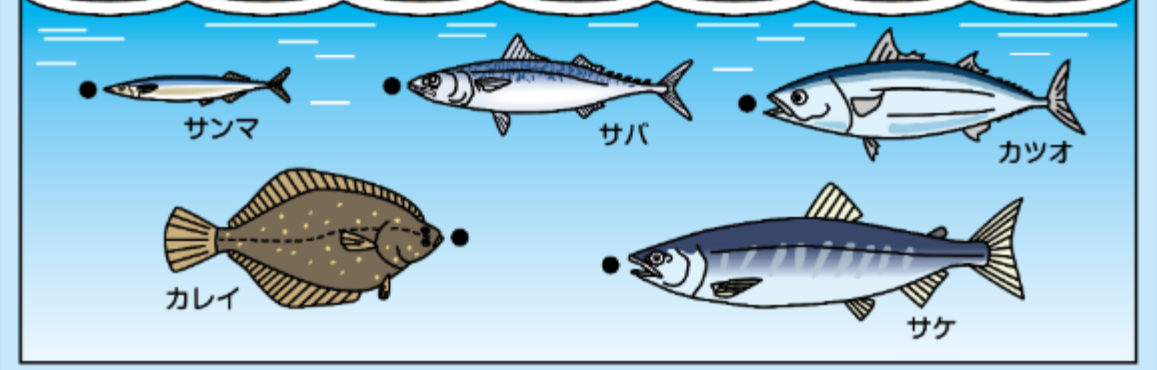
秋刀魚

Q4

川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に
戻って卵を産むよ。世界中で食べら
れている人気の魚で、日本では卵も
食べられている。

Q5

海底の砂に潜って、目だけを出して
隠れている魚だよ。白身魚で、刺し
身や煮つけ、フライなど、どんな
料理でもおいしく食べられる。



こたえ Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ

日本各地の伝統野菜 -里芋編-

甲斐市の特産物である「やはたいも」は、釜無川の氾濫により堆積した栄養豊富な土地で育てられた、白くてきめが細かい里芋です。実は、日本各地には古くから栽培されてきた様々な品種の里芋があります。

《新潟県》新道いも
親いもを食べる。一般的な
ものより大きいのが特徴。



《山梨県甲斐市》やはたいも
白くてきめが細かく、粘りが強い。

《京都府》海老芋
先が曲がったえびのような形が
特徴。煮込んでも形が崩れにくい。

《鹿児島県屋久島》かわひこ
煮ると餅のような食感になる。

ピザトースト

1品で赤・緑・黄の食品がそろうので、
朝食にピッタリです!

- 【材料】5人分
- 食パン 5枚 (好きな厚さでOK)
 - ベーコン 35g (4枚)
 - 玉ねぎ 60g (1/4個)
 - マッシュルーム 40g (水煮でも生でも可、約3個)
 - ピーマン 35g (1個)
 - トマトケチャップ 90g (大さじ6)
 - おろしにんにく 5g (小さじ1)
 - バジル・オレガノ・パセリなどのハーブ類 1g (小さじ1、入れなくてもよい)
 - ピザ用チーズ 80g

- 【作り方】
- ① ベーコンは5mm幅の短冊切り、玉ねぎ、マッシュルームは5mm幅のスライス、ピーマンは輪切りにする。
 - ② ①の具材とトマトケチャップ、ピザソースを混ぜ、食パンの上に乗せ、広げる。
 - ③ チーズをかける。
 - ④ トースターでチーズが溶け、おいしそうな焼き目が付くまで焼く。

