

給食だより

(第1子配布)
平成28年9月30日
高岡市立中田小学校

実りの秋を迎えました。旬のものはおいしく、栄養もたっぷりです。給食でも、野菜やきのこ、果物に魚など、秋の食材がどんどん登場します。秋の味覚を楽しんでください。



◆万葉まつりにちなんで

「高岡万葉まつり」にちなんで、今年も学校給食では、10月6日(木)に万葉献立を実施します。

万葉の時代は、あわ、ひえ、麦、豆、稲の五穀を栽培し、主食として食べていました。今年は、白米に香紫米を混ぜて炊いた「赤米ご飯」が登場します。

かたかご煮は、片栗粉でとろみをつけた煮物です。昔の片栗粉は、かたかごの花の根っこから作られていました。かたかごの花は、高岡の花で、給食の食器に描いてある花です。大伴家持は、万葉集で、かたかごの花を題材にした歌を詠んでいます。



「もののふの 八十乙女らが
くみまごう 寺井の上の
かたかごの花」
かたかごの花

◆「こしょく」について

近ごろよく耳にする「こしょく」は、大きく6つあります。「こしょく」は栄養の不足や偏り、味覚障害など体に影響があるほか、社会性、協調性が育たず、無気力やキレやすくなるなど、子供たちの心にも大きく影響を与えます。家族で「こしょく」について考えてみましょう。

孤食	家族がそろわない、1人(または子供だけ)の食事
個食	家族がそろっても、それぞれが別メニューの食事
固食	固定した同じものしか食べない、嗜好がかたよっている食事
小(少)食	食べる量が少なく、バランスの悪い食事
粉食	パンや麺類など粉を使った主食を好む食事
濃(い)食	調理済み食品やマヨネーズをかけるなど濃い味を好む食事

◆給食の献立紹介

お子さんと一緒に料理をしたり、給食の献立をご家庭の食卓にのせたりしてください。

鮭のくるみ味噌かけ	材料(4人分)	作り方
鮭切り身 50g くるみ 8g 味噌 小さじ2 醤油 小さじ1と1/2 みりん 小さじ1と1/2 砂糖 大さじ1 酒 小さじ2		① 切り身に塩をふって、焼く。 ② くるみは、細かく刻む。 ③ 味噌、醤油、みりん、砂糖、酒を混ぜて、電子レンジで加熱する。 ④ ③に刻んだくるみを入れて、混ぜる。 ⑤ 焼いた鮭に、くるみ味噌をかける。

