



11月12日(火)～18日(月)地場産食材使用週間

～給食で使う地元野菜の生産者を紹介します～

笹川錦帯白菜(岩国伝統野菜) 錦見地区



甘くて柔らかく、生でも美味しく食べられます。生産者の皆さんは、伝統の味を守りたい!と、一致団結して栽培されています。

岩国れんこん(岩国伝統野菜) 尾津地区



シャキシャキ、もっちりした食感が特徴です。旬の秋から春にかけて、給食でたくさん使う予定です。



みかん 青木地区

東小学校では、国重さんが栽培されたみかんをいただいています。光沢をだすためのワックスを使わない、安心・安全なみかんです。

小松菜 尾津地区

ハウス栽培をされています。岩国の小松菜は、新鮮で柔らかくて栄養価も高く、とてもおいしいです。



10月17日(木)給食試食会 テーマ「体の中をきれいにする食事」

～試食後、野菜を食事に取り入れる工夫について話し合いました～ (31名参加)

地域の方も参加され、和やかな昼食の時間になりました。各学年での給食参観の時間も設けました。試食後に、家庭で野菜を食事に取り入れる悩み・工夫を話し合い、最後に帝人岩国事業所室長 石田さんから、帝人の取り組みやスーパー大麦について、説明いただきました。



帝人岩国事業所では、健康寿命を延伸する高機能食品を研究開発しています。「スーパー大麦バーリーマックス」は、他の穀物に比べて食物繊維の量がとても多く、3つの食物繊維がバランスよく含まれています。

《試食会・給食参観の感想より》

- ・カレーやサラダが具沢山で、カレーにスーパー大麦が入っていたのが食感も楽しめてとてもおいしかったです。
- ・カレーは甘くておいしくて、岩国特産のれんこんも入り、食物繊維をとれました。
- ・地域の方にどんな給食を食べているか知ってもらう、良い機会だと思いました。
- ・子どもの給食風景を見ることができてよかったです。
- ・1年生がお皿を「ピカピカにするように残さず食べる」と当たり前のように言っていたので、指導が行き届いていると感心しました。

色々なアイデアがありました!

野菜を食事に取り入れる悩み・工夫

《悩み》・生野菜をあまり食べてくれない。

- ・料理がワンパターンになる。
- ・噛まずに食べるので、満腹になるのに時間がかかる。
- ・好きなものを先に食べて、嫌いなものが残りがち。

《工夫》・汁物、お好み焼きに野菜を多く入れると、食べやすい。

- ・カレーやハンバーグ、オムライス、ポタージュなど、好きな料理に細かく刻んで(すりおろして)入れる。
- ・料理の手伝いをしたり、畑の野菜を自分で栽培すると、残さない傾向がある。
- ・夕食は、サラダをだす。
- ・枝豆やほうれんそうは冷凍を活用。
- ・お弁当のいろどりに必ずブロッコリーとトマト。

おすすめ!!

- ★ポテトチップスを少量くだいて、サラダにかけるとよく食べます。
- ★ナイロン袋にキャベツと塩昆布を入れて味をなじませ、常備菜に。

作ってみよう! 給食レシピ

りっちゃんの元気がでるサラダ

(1人あたり栄養量)エネルギー 56kcal

たんぱく質 2.4g 塩分 0.4g

(材料 4人分)

- ・ハム(千切り) 40g
- ・キャベツ(千切り) 2枚
- ・きゅうり(千切り) 1/4本
- ・トマト(角切り) 1/4個
- ・ホールコーン 20g
- ・にんじん(千切り) 1/8本
- ・刻み昆布・鰹節 各2g
- ・砂糖・酢 各大さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・塩 少々

(作り方)

- ①キャベツ・きゅうり・にんじん・コーンを、サッとゆでて冷ます。
- ②調味料をかき混ぜて、ドレッシングを作る。
- ③材料を全てボールに入れ、ドレッシングを入れて、混ぜ合わせる。

1年生が国語で学習した「サラダでげんき」のサラダを再現します。