

食育だより

令和4年 春号 寄居町立学校給食センター

新学期が始まって約一ヶ月がたちました。さて、今年度も学校と家庭が一体となって行う「寄居町食育の日」の取組として、「わたしのお弁当カード」事業を実施いたします。

私たちが生きていく上で、「食」はとても大切なことです。身近にある「食」を感じ、目を向けることで、命の大切さや、そこに携わる人々への感謝の気持ちも生まれてくるかと思えます。お弁当作りを通して、食に関わり成長していく機会になればと思います。保護者の皆様にはご理解、ご協力頂きますよう、よろしくお願い致します。

第一回目は、5月11日（水）です。

当日は学校給食がありませんので、お弁当を持ってくるください。



第二回目は、11月4日（金）「家庭での食育」を予定しています。お弁当ではなく、家庭で食に関わることを実践していただく日として計画しています。

☆家庭では、こんな取組をしてみましょう！



学年ごとの目標

- 小学校低学年・・・家族と一緒に弁当の献立を考えましょう。
- 小学校中学年・・・家族と弁当の献立を考えて、一緒に弁当箱につめてみましょう。
- 小学校高学年・・・バランスのよい献立を考え、家族と一緒に調理してみましょう。
- 中学生・・・季節や栄養バランスを考え、自分や家族のお弁当を作ってみましょう。



「わたしのお弁当カード」では、達成した目標に丸をつける形式になっています。なお、参加いただいた中から何点か、町公式ホームページや食育だより等で紹介させていただきたいと考えております。皆さんの参加をお待ちしています。



＜児童・生徒のみなさんへ＞ 最初から全て自分で作ることは大変でも、少しずつお弁当作りに参加しましょう。成功も失敗も、経験を重ねることで必ず将来のみなさんの力になります。学年の目標を達成できるように、一人一人がチャレンジしてください。

当日にお弁当を作るのが難しい場合には、「こんなお弁当を作りたい!」という計画を立てて、「私のお弁当カード」に記入し時間のある時にチャレンジしてみましょう。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ はるの旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 清見 菜の花 セロリ アサリ</p>	<p>もも とうもろこし すいか えだまめ 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。 アジ なす トマト きゅうり</p>
<p>れんこん りんご 大根 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。 みかん ほうれん草 ねぎ ブリ はくさい</p>	<p>にんじん さつまいも 栗 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。 きのこ ごぼう サンマ 柿 ぶどう さといも</p>

旬にまつわる言葉

- 走り** ...旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** ...最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** ...旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみが大切にいただきます。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

