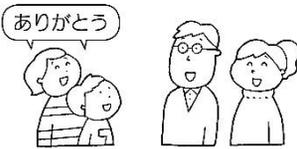


日(曜)	28(月)	29(火)	30(水)	外国語活動とのコラボです
<p>こんだてめい 献立名</p>	<p>①牛乳 ④みかん ②こぎつねごはん ③いかの煮物</p>	<p>①牛乳 ④肉ごぼう炒め ②麦ごはん ③みそ汁</p>	<p>④ミラクルチーズハンバーグ (ゆうしん、ひろと作) ①牛乳 ②ミルクパン ③野菜のコンソメスープ(すず、ゆな作)</p>	<p>町内の6年生が、外国語活動の学習で、栄養のバランスや食材の産地を調べて、給食の献立を考えました。昨年はカレーとサラダのセットという条件からスタートでしたが、今年は和食か中華か洋食かを選ぶことからスタートしたので、難易度が上がりました。来月は喜界小6年い組、1月は6年ろ組の献立が登場します。</p>
<p>食品の体内での働き</p>	<p>おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>①ぎゅうにゅう ②とりミンチ あぶらあげ ③いか とりにく あつあげ さつまあげ ②にんじん きぬさや しょうが ③だいこん にんじん グリンピース こんにゃく ④みかん ②こめ むぎ さとう ③さと いも さとう</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④ぎゅうにく ③だいこん にんじん こまつ な えのきたけ ④こぼろ にんじん いんげん ②こめ むぎ ③じゃがいも ④こま さとう あぶら</p>	
<p>献立のわらい</p>	<p>油揚げについて知ろう</p>	<p>いただきますについて知ろう</p>	<p>早町小6年生が考えた献立です</p>	<p>栄養教諭からひとこと</p>
<p>ひとくちメモ</p>	<p>油揚げは、豆腐をうすく切り、水気をふいて油で揚げたものです。稲荷神社のお使いの狐は油揚げが好物だったという言い伝えから、油揚げを使った料理に「きつね」や「いなり」と名前がついたりします。きょうは小さく刻んだ油揚げをご飯に混ぜました。</p>	<p>私たちは他の生物の命をいただいて自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の生物の命を粗末にすることなのです。世界の中には食べるものがなくて困っている人もたくさんいます。食べ物への感謝の気持ちを込めて食事の前には『いただきます』のあいさつをしましょう。</p>	<p>[ゆうしんさん、ひろとさん作のミラクルチーズハンバーグ] チーズはハンバーグとよく合い、舌ざわりもいいです。また、ハンバーグはごはんにもパンにもよく合います。 [すずさん、ゆなさん作の野菜のコンソメスープ] 野菜のコンソメスープにした理由は、こってりしたハンバーグと相性がいいからです。また、野菜スープは健康にもいいです。にんじんや白菜など、旬の食べ物を使いました。</p>	<p>早町小の6年生がおいしく栄養豊かな献立を考えてくれましたが、残念ながら給食ではチーズを入れたハンバーグは時間的に作れません。代わりに、ハンバーグの上に溶けるチーズをのせてオープンで焼きました。</p>
<p>エネルギー kcal たんぱく質 g</p>	<p>小 611 中 741 幼 501 30.5 37.4 24.9</p>	<p>小 592 中 789 幼 475 23.9 30.3 19.5</p>	<p>小 606 中 779 幼 434 27.1 34.2 20.2</p>	

勤労感謝の日にあたり 思いを伝えよう



日本の食料自給率
平成29年度
38%
(カロリーベース)



食料自給率とは、国内で消費される食品のうち、どのくらい国内で生産されているかを表します。

11月2日のホットドッグを覚えていますか。

ソーセージは、NPO法人Joyステーションから贈られました。

NPO法人Joyステーションでは、新型コロナウイルス感染症の影響で消費が落ち込んだ生産者を支援しています。

理事長の村上さんは、上嘉鉄出身の方です。

今回、いただいたソーセージは、「鹿児島ますや」さんの、鹿児島産の黒豚と、調味料も自然なものだけで作った、着色料や防腐剤などが入っていない、無添加のソーセージでした。

来月はポトフに入れますのでお楽しみに。

村上さん、うふくんでーた!

学校給食は 多くの人がかかわっています

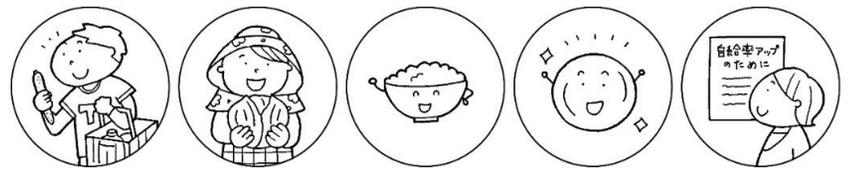
学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもに届けられているのです。



※各料理は、同じ番号の食品からできています。

食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



地産 地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

今年も給食に、島の食べ物がたくさん出てきましたね。冬瓜、かぼちゃ、とうもろこし、パパイア、パッションフルーツ、クリハーフワリ、じゃがいも、など。今月は、ごまも使います。生産者の皆様、いつもありがとうございます。

※ は喜界島産を予定しています。