

# たのしいきゅうしょく



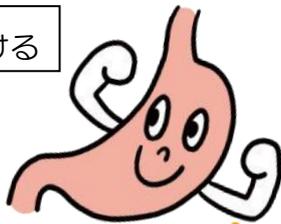
令和3年10月  
川島町学校給食センター  
給食だより6号

暑かった夏がようやく終わり、すっかり秋らしくなってきました。秋は、味覚の秋といわれるように、お米をはじめとして野菜、果物、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。今月の給食は、学校給食目標『よくかんで残さず食べよう』にちなみ、噛み応えのある根菜やきのこ類など秋の食材をたくさん使用しています。おいしい秋の味覚をよく噛んで味わいましょう。

## よく噛んで食べよう！

よく噛んで食べると唾液がでて、体の中でいろいろなよい働きをしてくれます。健康のためにも、毎日の食事はよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

消化をたすける



歯をきれいにする



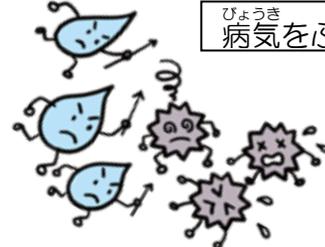
1口15回くらい  
噛むと唾液が出て  
良いですね



虫歯をふせぐ



病気をふせぐ



## 残さず食べよう！

「残さず食べる」は「食品ロス」の削減につながります。「食品ロス」とはまだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことで、日本では年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。これは日本人1人あたりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使います。さらにこうした食品ロスの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。そのためにも私たちができる身近な取組として、日々「食べ物を残さず食べる」ことが大切です。



### 「いただきます」の2つの意味



一つは食材への感謝を表す意味です。どんなものにも「いのち」が宿っていて、私たちが食べるということは、その「いのち」をいただくということになります。言い換えれば「いのちをありがたくいただきます」とも言えると思います。もう一つは、動植物を育てたり、獲ってくれた人や食事に携わってくれた人への感謝のこころを表す意味です。食事の前には「いただきます」の6文字に込められた意味を思い出してみましょう。

## 旬の食材 さば



青魚の中でよく食べられている魚の一つです。さばには、血液をさらさらにしたり、血管年齢を若く保つ作用のあるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれていたり、脳の活性化にも関わるDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。脳を活性化させて効率よく勉強をすることで、さらなる学力アップをめざしましょう！

## 缶詰にもおいしい時季があります！

「缶詰なんて賞味期限内ならどれでも同じじゃない？」と思われがちですが、おいしい缶詰を見分けるポイントがあります。それは、缶詰のフタに刻印されている製造年月日です。「200930」とあったら「2020年9月30日に製造した」という意味です。さばの缶詰の場合は秋サバに脂がのる9～10月に製造したものがおいしいようです。同様にさんまは8～9月、かには2～3月、たけのこは4月、グリーンピースは5月に製造されたものが旬の缶詰ということになります。製造年月日と食材の旬をチェックして缶詰を買ってみるのも良いと思います。

## 「さばを読む」市場の数え間違いから？

さばの名前の由来は、歯が小さいことから「小歯(さは)」という古語が変化して「さば」になったと言われています。さばは体の中にたくさんの酵素を持っており、傷みやすい特徴があります。また、漁獲量も多く、市場では大量のさばを傷まないうちに急いで数えなくてはならないこともしばしばあるそうです。昔は数え間違いも多く「数が違うぞ！誰がさばの数を読んだんだ！！」といった苦情が多かったのが、いい加減に数えることを「さばを読む」というようになったそうです。その後、「数の間違い」や「数をごまかすこと」という意味でも使われるようになりました。慣用語やことわざにも出てくるほど日常に密着した食材の一つ「さば」。どんな調理をしてもおいしく食べられますので、旬の今の時季にご家庭でも食べてみてください。

## ある日の給食

～川島町産いちじくソースができるまで～



川島町は、埼玉県内で1番のいちじく生産量、出荷量を誇ります。昨年は27トンもの『榊井ドーフィン』という品種のいちじくが出荷されました。

9月9日の給食のハンバーグには、この川島町産のいちじく10kgをふんだんに使いました。1つ1つ丁寧に皮をむき、刻んだものをトマトベースのソースに加えました。地元の特産品のおかげでおいしい給食を作ることができ感謝しています。



この紙は不要になりましたら雑紙として資源化できます。