

令和5年4月



パッカン もいもい



上越市立大手町小学校 栄養教諭

新年度が始まって約3週間が過ぎました。2～6年生は、4限が終わるとすばやく給食の準備をして、味わって給食を食べている様子が見られます。1年生も6年生の力を借りて、だんだんと給食に慣れてきました。朝から「今日のからあげが楽しみ」といった楽しい会話が聞こえてきます。給食の時間はもちろんのこと、食べるのが楽しいと思えるような食育を進めていきたいと思えます。

給食を食べて学ぼう！上越市ふるさと献立

上越市の給食では「ふるさと献立」として、上越市で収穫されたもの、作られているもの、郷土食など、上越市にちなんだ料理を提供しています。4月21日（金）は「発酵食品」をテーマに、上越市内で作られたしょうゆ、みそ、塩こうじを使った献立でした。



上越市食育推進キャラクター

「もぐもぐジョッピー」

夏は蒸し暑く、冬は寒く雪がたくさん降る気候が、発酵食品に合っているため、上越市では昔から、たくさんの発酵食品が作られています。

Q：発酵食品って、どんな食品なんだろう？

A：わたしたちの身の回りには、さまざまな物に変身する食べ物があります。例えば、牛乳はヨーグルトに変身します。（3年生国語の教科書「ミラクルミルク」より）

食べ物に、よい菌（乳酸菌やこうじ菌、酵母、納豆菌など）がくっくと、食べ物がさらにおいしく、体によく、悪い菌が増えるのを抑えて長持ちするようになります。



+



=



給食では、「塩こうじ」という発酵調味料を使うことが多いです。

塩こうじには、肉や魚のたんぱく質を分解してやわらかくする力があります。

また、かつお節だしやしいたけだし、貝のだしと合わせて使うと、おいしさが10倍にもアップします。みそ汁が一味足りないな…というときは、みそではなく塩こうじを入れると、減塩しながら、おいしいみそ汁が味わえますよ！

大手町小学校ホームページに、給食で登場したメニューから、減塩「塩こうじのっぺい汁」、朝食におすすめ「ツナそぼろ」のレシピを掲載しました。どうぞご覧ください。



栄養教諭 中野裕美

手洗い、身支度、使い捨て手袋の衛生的な使用など、厳しい衛生管理のもと、安心・安全な給食を提供します。



給食室をパノラマ撮影しました。



サラダを和える釜です。



子供たちに直接、ワゴンを渡します。

