

給食だより

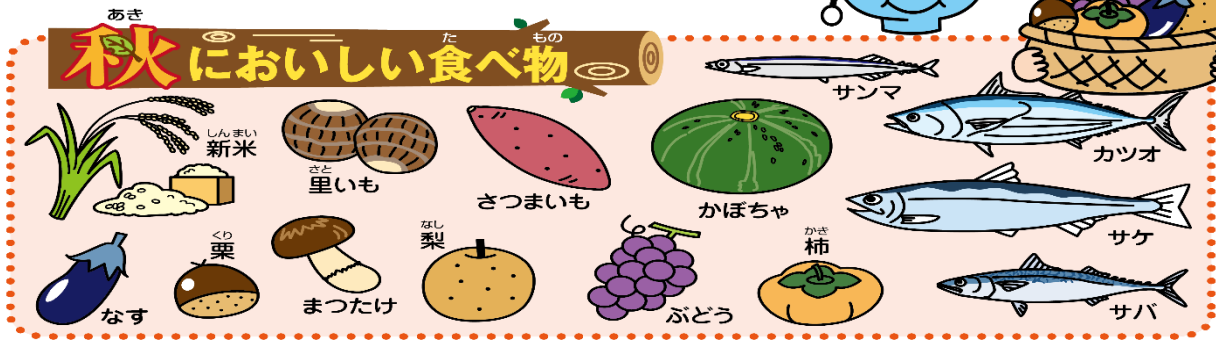
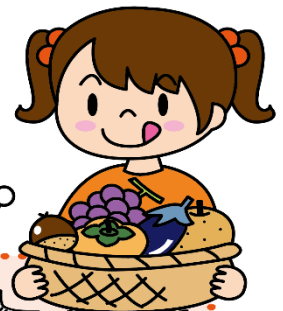
令和5年10月
佐呂間町学校給食センター
発行者：栄養教諭

ようやく厳しい暑さが遠のいて、過ごしやすい季節到来です。夏バテしていた人も、そろそろ食欲が戻ってきた頃でしょうか。秋は農作物、水産物を中心に美味しい食べ物が出回る季節です。給食でも秋の味覚を積極的に取り入れてますのでよく味わってほしいと思います。

今月号は、谷川教育長から佐呂間町の給食のでき方についてクイズとお手紙が届いています。ぜひ読んでクイズに挑戦してみてくださいね。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の实りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



皆さん、こんにちは。教育長の谷川です。毎日給食の時間を楽しみにしながら、美味しく食べていますか？ジャジャン、早速ですが、問題です。佐呂間町では毎日何人分の給食を作っているのでしょうか？正解は～、約400人分でした。ジャジャン、続いて第2問です。400人分の給食を何人の調理員さんで作っているのでしょうか？正解は～、7人です。それでは最後の問題です、ジャジャン。400人分の給食を、何時間で調理しているのでしょうか？正解は～、2時間30分です。おおよそ皆さんが3つの授業の勉強をしている時間で作られています。作られた給食は、配送員さんが届けてくださり、更に、皆さんが食べ終わった食器を回収して下さいます。その後、調理員さんが、回収された食器を2時間かけて綺麗に洗い、乾かして清潔に保って下さっています。こうして毎日毎日決まった時間に皆さんに給食が届けられています。

給食のメニューは、栄養教諭の先生が、皆さん1人1人の健康を第一に様々な工夫を凝らして作成して下さっています。そして、農家さん、畜産農家さん、漁師さんが育てたり獲ってくださった食材があるからこそ、毎日美味しく給食を食べることができています。

このように、食にかかわる様々な人々の活動や自然の恵みの上に給食が成り立っていることに思いを巡らせて、「いただきます!」「ごちそうさまでした!」と一言だけいただけたらとても嬉しく思います。

裏面には「お魚クイズ」があります。何問わかるかな？

つれるかな? 秋に美味しいお魚クイズ

うみ なか あき しゅるい さかな およ
海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどの魚をつりたいのかな?

ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。



Q1

さかなへん あお か さかな
魚編に青(青)で「鯖」と書く魚だよ。
くさ あき ふゆ
腐りやすいけれど、秋から冬にかけて
あぶら み に
脂がのってうま味があり、みそ煮や
や さかな
焼き魚にするととてもおいしい。



Q2

みなみ うみ にほん はや
南の海から日本にやってくる、速いス
ちようきより およ さかな はる
ピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と
あき しゅん ほ かこう
秋に旬があって、干して加工すれ
ば、だしにもなる。



Q3

かんじ
漢字で「秋刀魚」と
か あき みかく ゆうめい さかな
書く、秋の味覚として有名な魚だよ。
くちさき きいろ しんせん びきまる
口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと
しおや た
と塩焼きにしてよく食べられている。



Q4

かわ う うみ そだ さかな あき かわ
川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に
もど たまご う せかいじゅう た
戻って卵を産むよ。世界中で食べら
れいている人気の魚で、日本では卵も
にん き さかな にほん たまご
食べられている。

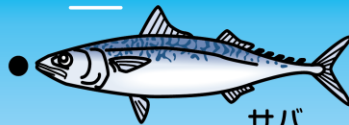


Q5

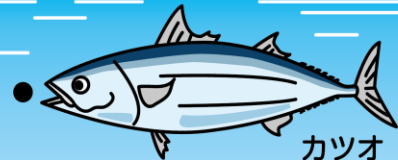
かいてい すな もぐ め だ
海底の砂に潜って、目だけを出して
かく さかな しるみざかな さ
隠れている魚だよ。白身魚で、刺し
み に
身や煮つけ、フライなど、どんな
りょうり た
料理でもおいしく食べられる。



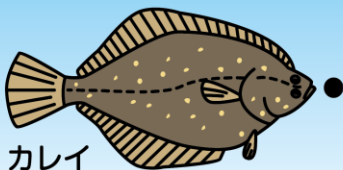
サンマ



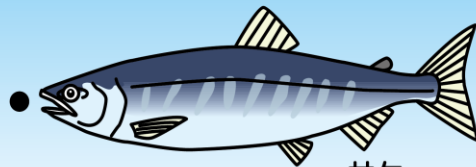
サバ



カツオ



カレイ



サケ

01-41 02-カツオ 03-サバ 04-サケ 05-カレイ

たて