



食育だより

6年4月26日

白馬村学校給食センター

給食停止のおわび

4月11日(木)は、給食従事者のノロウイルス感染により給食を停止し、お弁当を持参していただきました。ご家庭の素早いご協力に感謝申し上げます。センターでは、更に健康管理に努めて参ります。

5月たよりのポイント

- ◇ 強化米について
- ◇ 5月の行事のいわれとおすすめレシピ
- ◇ 白馬村学校給食献立委員会



(南小お花見給食)

強化米について

学校給食のご飯は、精白米の他に黄色にコーティングされた強化米を0.3% (1人当0.2g) を混ぜて炊いています。これは、精米だけでは学校給食法に定める食事摂取基準の栄養価に届かないからです。黄色はビタミンB1で、エネルギー代謝の働きをします。慢性的に不足すると疲労がとれない、脚気、心臓の動きの鈍化等の欠乏症が心配されます。国民栄養調査では、平均的にビタミンB1、B2の摂取状況が基準を下回っていることから(残念ながら先進国で基準を下回るのは日本だけのようです)かつては給食用米は強化米が自動的に入れられ100%導入されていました。現在は精米の販売自由化により、ご当地米を食べるようになり、強化米使用も自由になりましたが、全国的に70%程、郡内は100%導入されています。学校給食の役目は、家庭で摂り難い栄養を配慮するように求められています。

5月の行事のいわれ

端午の節句



端午の節句は、5月5日で現代では「子どもの日」になっています。「菖蒲の節句」ともいいます。

もともとは、中国で「月初めの午の日」という意味があり、この日は悪い日とされていたため、災いを払うために菖蒲やよもぎを軒につるして、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願う行事でした。菖蒲は、解毒作用がある薬草で、葉の香りは災いを払うとされています。この菖蒲を「尚武(しょうぶ)」ということばにかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長をお祝いする行事になりました。

5月のおすすめレシピ

地産地消レシピ「行者にんにくかきたま汁」

「行者にんにく」は、山菜の王様です。元々奥山に生息しますが、神城の農家さんのご努力で畑栽培されています。優秀な栄養素が詰まった貴重なお宝なので栄養素が飛ばないように煮ます。

〈5月14日 行者にんにくのかきたま汁〉

- ①かつおだしをとる。
- ②たまねぎ、えのき、鶏肉を煮る。
- ③なると、豆腐を入れる。
- ④酒、みりん、醤油で調味する。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥溶き卵を入れ、ゆるく混ぜる
- ⑦2cmぐらいに刻んだ行者にんにくを入れてサッと煮る。

※クセも消え子ども向けになるでしょう。



◆ 4 月 献立委員会

保護者、学校、給食センター連携

白馬村学校給食献立委員会要綱

- ◇ 白馬村学校給食献立委員会は、村内 3 校のPTA代表、3 校教頭、給食指導主任等、センター所長、栄養士、調理員代表が、隔月で集い協議を行う
- ◇ 協議内容は、過去 2 カ月分の実施献立の反省（残菜量や献立の振り返り、児童生徒のようす等）と以降 2 カ月分の献立計画について、学校行事と照らし審議
- ◇ 食育計画や食育指導実施後の子どものようすについて
- ◇ 衛生管理、危機管理、アレルギー管理 等について確認



4 月の献立委員会の協議内容

- ◆ 4月23日(火) 給食センターミーティングルームで行われました。
- ◇ 委員会の位置づけについて。
- ◇ 昨年度3月の献立、今年度 4 月中頃までの献立の反省。
- ◇ 5月、6月の献立計画 について。
- ◇ 給食費について 現状からの課題 今年度の見通し
- ◇ 2月献立委員会に提出された各校からの意見表についての対応
- ◇ 食育について クラス訪問、健康教育
- ◇ 衛生管理について 学校給食法に基づいた学校での衛生管理 給食センターでの衛生管理
- ◇ 牛乳ビンから紙パックへの移行について（8 月から） 各学校の要望と課題の見通し
- ◇ 非常食 備蓄非常食の備蓄数と給食での非常食体験実施について
- ◇ 食物アレルギー対応について 該当児童生徒保護者との面談完了 対応食の開始



委員からの意見

- ◆ 8月からのパック牛乳導入について 小学校低学年は、ストロー無しでの飲用は難しいのではないかな。中学でもパックの口を開けて飲むことに抵抗があるのではないかな。
- ◆ 牛乳パックゴミの処理の際、紙パックをつぶす時に問題が生じるのではないかな（アレルギー児への影響）
- ◆ 非常食 以前には、2年に1回の体験で良いのではないかなという意見もあった。
 - ◇ 防災教育の観点からも毎年の実施にしたい。11月22日神城地震10周年の日の体験ではどうか。