

ほっかほっかだより 10月

(きゅうしょくだより) 書：中南小学校6年

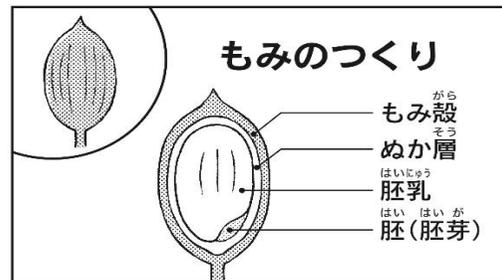
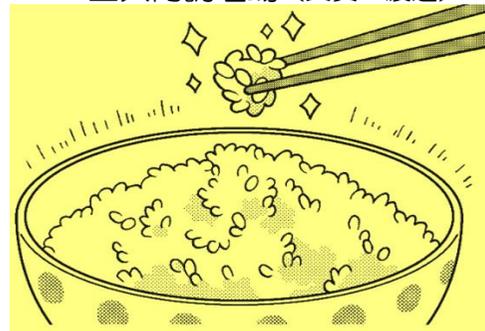
秋晴れのすがすがしい季節、収穫の秋、食欲の秋になりました。秋のおいしい旬のたべものがたくさんありますね。献立表から旬の食べものをさがしてみましょう。

※新米の季節です※

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。

かみきょうどうちょうりじょう 上共同調理場（文責：渡邊）



給食のお米は「教良木」でとれたお米です。十月からはすべて新米になっていきますよ。

上天草共通かみかみメニュー

「きくらげすりみコロッケ」

姫戸小学校では昨年度から「歯と口の健康づくり」に取り組んでおられます。その学習をもとに6年生が「よくかんで食べる」をテーマにした「ひめっこすくすく献立」を考えられました。この献立は、上天草市内小中学校の給食で出されます。

みんなでよくかんで味わって食べながら歯と口の健康につながっていきましょう。

＜献立名＞ キクラゲのすり身コロッケ	
材料 すり身 きくらげ(山元屋のきくらげ) 人参 たまご マヨネーズ ①(まよネ) ②(すり身)	イラスト (実際に作った人は写真でもOK)
作り方 ①玉ねぎをみじん切りにする。 ②人参をみじん切りにする。 ③きくらげは糸をとり、みじん切りにする。 ④①②③をフライパンで炒める。 ⑤④にすり身を混ぜ、マヨネーズを加えてこねる。 ⑥⑤を丸く成形し、油で揚げ焼きにする。	工夫した点・感想 魚を使っただけで、 シーフード系。 また、きくらげの食感と人参の食感を合わせて、 すり身に全ての材料を入れてよくかめるようにした。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期間(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期間です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!

過ぎてしまったら食べないでね!



賞味期限

消費期限

©少年写真新聞社2024

9月の一コマ写真



中南小学校6年生↑協力してスムーズな配膳をしています!

←オムライスにケチャップで、たのしくお絵かきしながら食べることができました。

→1年生も自分で食べる量を考えて、増やしたり減らしたりしています。残さず食べることも多くなりました◎

目を大切にしよう

目にはスマホの見過ぎ！

きみはスマホの見過ぎ！

今日10月10日は目の愛護デーだよ

目には食べ物も大事！体内のビタミンAになるカロチンを食べよう！

スマホで調べてあげるよ！

スマホは控えてね

©少年写真新聞社2024