

給食(食育)だより

平成 27 年 1 2 月 2 2 日

No. 9

三春町沢石共同調理場

冬休みには冬野菜を食べよう。

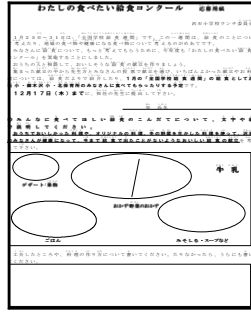
「四里四方の食べ物」でカゼ・インフルエンザ予防!

☆ 1月24日は「学校給食記念日」です。☆

1月24日からの一週間は学校給食が始まったことを記念する「学校給食週間」として、「食」について考え、給食について理解を深めるための活動が各地で行われます。

沢石共同調理場では学校給食週間にあわせ、沢石小学校で12月に募集した「わたしの食べたい給食コンクール」の優秀献立や、行事食献立などを実施する予定です。

本年度も県からの「福島県産農産物」を使用した給食への補助事業があり、1月27日には学校保健委員会と給食週間にあわせて福島県産の食材を使用した献立の試食会、食育活動などがあります。



学校給食週間の間やその前後は、沢石共同調理場以外でも食に関するイベントが行われたり、特別な給食が行われたりしております。機会がありましたらぜひそういったものもチェックしてみてください。

～共同調理場からのお知らせ～

★連絡事項及び給食のない日について

◎沢石小…1/27(水):「いただきます ふくしまさん」事業による試食会

◎御木沢小…1/18(月):休校日(1/16参観日繰り替え休業日)

◎北保育所…1/4(月)～7(木):調理場休場日によるおべんとうの日

(今年度は牛乳給食がありません)

1/21(木):給食のない日(誕生会)

～冬休み後は1月8日(金)より、給食がはじまります。～

※1月分の給食より給食の三春産米が平成27年度産になります。

インフルエンザ等により、長期の欠席(原則として給食停止5回以上)が確定している時は給食の停止・返金を行うことができます。長期欠席が予定される場合は、給食停止の希望も学校にご連絡ください。

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先:沢石共同調理場 tel:62-0220 担当:大山信代)

沢石共同調理場では1月に農産物消費拡大運動の一環として、福島県教育委員会が行っている地場産物に理解を深める給食と食育の補助事業、「いただきます。ふくしまさん」に参加します。1月27日(水)に事業の助成を受けた地場産物給食を実施し、試食会と食育活動を沢石小学校で行う予定です。児童の給食費の一部と保護者の給食費、食育活動の資料に補助が出ます。



「四里四方」の食べ物って何だろう?

「四里四方で取れた食べ物を食べると病気をしない」という言葉があります。人が足で歩いて行ける範囲…住んでいる周囲約16km(四里)の中(四方)で取れるような季節の食べ物が健康によい、という意味です。(今の感覚だと町内・隣の市町村まで程度。気候が似ているので野菜の旬もだいたい同じなのです)。

四里四方の身近で取れる食べ物はいくつものよい所があります。冬にとれる食材はカゼに負けない免疫力を高めるビタミンCやカロテンが多く含まれます。

ビタミンやミネラルたっぷりの「四里四方」の食べ物を取り入れて免疫力を強くし、カゼやインフルエンザの流行から体を守りたいですね。

* 四里四方の食べ物にはこんなよいところが…… *

①新鮮でビタミンたっぷり

野菜は収穫後3日でビタミンCが半分になると言われるほど、味や栄養の変化が激しい品です。運ぶ距離が少なく、素早く手元に届けられる身近な食べ物は、栄養もたっぷりで本来のおいしさがあります。



②価格が安い

旬の食べ物はたくさん出回るため、他の季節より、質のよい物が安くなります。

「はしり(早い時期)」「さかり(最盛期)」「なごり(終わりの時期)」の味の違いを感じて使い分けができるのも価格の安い季節ならではの良さです。



③環境にやさしい

身近な場所で季節に取れる食べ物は、輸送などにかかるエネルギー消費量が少なく、農薬なども少なくてすむため、環境への負荷が少ないという一面があります。

④地域の食文化がわかる

地域で取れる食べ物には、昔からその地域で伝わってきた食べ方や料理法、生活の知恵が多く見られます。今でも活用できる食べ方も多いので、ぜひ親しみたいものです。

※福島県産の農産物や水は定期的に放射性物質の調査をされ、安全を確認されています。