

# 給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和4年 第8号

文責：所長 田中節子

文書：栄養教諭 菅野美穂

長かった2学期も、残りわずかとなりました。待ちに待った冬休みがやってきます。クリスマスやお正月などイベントも多い時期ですので、感染症対策もしっかりして、体調を整え、楽しく過ごせるようにしましょう。

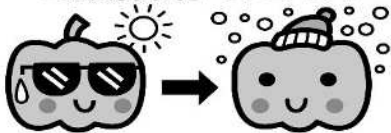


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



## 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



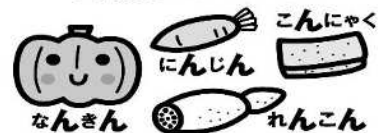
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

給食では、冬至に関連して、下記の献立を提供予定です！お楽しみに！

12月21日：柚子を使った「あじの幽庵焼き」

12月22日：かぼちゃのポタージュ

12月23日：かぼちゃのグラタン

## ～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.3

今年度も、各学校で担任の先生と連携し栄養教諭が食育を行っています。小学校3年生では、「朝ごはん」をテーマに食育を行いました。朝ごはんはなぜ大切なのか、どのような朝ごはんを食べるとよいのかを学んだあと、食事を準備してくれるお家の方へ、メッセージを書いてももらいました。とっても素敵なメッセージに心がぼかぼかになったので、一部を紹介します。

☆朝ごはんを作ってくれるお家の人へ、メッセージを書きましょう。

お母さんへ  
いつもバランスがいい朝ごはんを作ってくれてありがたそうございます。これから赤も黄も緑のバランスのいい朝ごはんを作ってください。

～おうちのひとから～

はい、毎朝ちゃんと食べてくれてありがとう。よくかんで食べてね。記録会などの時は、おにぎりでも頑張っておもいながら食べているよ。

☆朝ごはんを作ってくれるお家の人へ、メッセージを書きましょう。

お父さんへ  
いつも朝ごはんを作ってくれてありがとう。毎日、元気に学校に行ってくれて、ありがとう。これからももりもり食べて、元気でいてね。

～おうちのひとから～

いつも朝ごはんをしっかりと食べてくれてありがとう。毎日、元気に学校に行ってくれて、ありがとう。これからももりもり食べて、元気でいてね。

お父さんより

～裏面もご覧ください～

## ～お知らせ～

令和4年度、西郷村では学校給食用食材の高騰対策として、「新型コロナウイルス感染症対策地方創生臨時交付金」を活用し、1,600万円を補助金として充当しております。

【広報にしごう 8月号 に掲載】

### 学校・子育て 学校給食用食材の高騰分を補助金で補てんします

学校給食用食材の高騰対策として、高騰分を補助金で補てんします。補助額は1,600万円です。これにより給食費を値上げせず、また食材の質を落とすことなく学校給食を安定的に提供することができます。村ではこのほか、下記の補助を実施し、保護者のみなさまの経済的負担の軽減や子育て支援を行っています。

#### 支援内容

- ・にしごうマクロビ給食補助金（「にしごうマクロビ給食」に要する食材費と、食材費高騰に係る経費の一部を補助）
- ・保護者負担軽減補助金（1食あたり幼稚園・小学校30円、中学校34円に相当する分を補助）
- ・村立幼稚園給食費副食分補助金（給食副食分193円を補助）※所得要件あり
- ・多子世帯学校給食費補助金（義務教育期間中の児童生徒を3人以上養育している保護者のうち、第3子以降の給食費を全額補助）

村ホームページはこちら



学校教育課 ☎25-2370

11月は、補填分を使用し、「フルーツ盛り合わせ」を提供しました。

今後も、補填分を活用し給食を提供していく予定です。



西郷第一中学校 2年D組の様子