

給食・食育だより

西郷村学校給食センター
令和7年 第8号
文責：所長 池田 早苗
文書：栄養教諭 菅野 美穂

朝晩の冷え込みが、冬の訪れを感じさせる季節ですね。風邪やインフルエンザが流行する時期ですので、バランスのよい食事を心がけ、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。



和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食といえば、、、「ご飯とおみそ汁」！

日本食には欠かせない「ごはん」「おみそ汁」の組み合わせは、実は栄養学的に実に理にかなった食べ合わせです。お米の主成分は「炭水化物」、大豆の主成分は「たんぱく質」と栄養や働きが重ならないのはもちろん、体の中で作られない「必須アミノ酸」で見るとお米にはリシンというアミノ酸が少ないので、大豆にはリシンが豊富に含まれるので、お米のたんぱく質の欠点を大豆は補ってくれるので、11月には朝食を見直そう週間もありますので、ぜひ朝食には「ごはんと（野菜たっぷり）おみそ汁」を！！

生産者さん、こんにちは！

11月には地場産物活用週間がありました。

西郷村の学校給食には、たくさんの地場産物を使用しています。

今回、川谷地区でとってもおいしい「じゃがいも」を生産し、給食に納入してくださっている石山さんを訪ねました！

じゃがいもは、葉が黄色くなった8月くらいから収穫を始め1~2週間ほど乾燥させてから出荷されます。畑で収穫されたじゃがいもはカゴに入れられ、ひとつずつ、手作業で運んでいきます。

カゴひとつの中の重さは約25kg！とっても大変な作業です！

訪問した時は、たくさんのじゃがいもをひとつずつ手作業で芽取りをしてくれていました。出荷前には必ずやってくださる作業とのこと！給食センターでも廃棄が少なくなり助かっています！

「おいしい」と行ってもらえるのが嬉しいし、やりがいです！

給食のじゃがいも、たくさん食べてください！



近づいて
見ると…
芽取り中！

