

ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター
(ひまわりキッチン)
令和7年11月号

冬の訪れを感じる季節となりました。寒さが日に日に増してくるこの時期は、体調を崩しやすいので、手洗いや規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

給食は和食が多い!?～「まごポイント」を数えてみよう～

今、世界から熱い視線を集めている「和食」。給食でも数多く登場します。子どもたちに和食を具体的にわかってもらうための取り組みの1つに『まごポイント』があります。ポイントを数えるうちに、子どもたちは『まごポイント』が多いのは和食の献立の日であることに気づきます。このようにして学校では、ご飯を主食に、魚、野菜、海そう、いも、豆などが大好きな子どもを育てていきたいと考えています。

「まごポイント」とは?

下の7つの食品群の頭文字をつなげた『まごわ(は)やさしい』を覚えてもらい、7つの食材が献立の中にくつあるか数えます。ポイントが高くなるほど「和食度」が高くなり、ヘルシーで栄養バランスも整いやすい食事になります。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 まめるい 豆類	 ごまなどの 種実類	 わかめなどの 海藻類	 やさいるい 野菜類	 さかなかい 魚や貝などの 魚介類	 しいたけなど きのこ類	 いも類	/7 ポイント

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



今月の食育コラム

山椒(さんしょう)

山椒は、山野に自生しており、古くから料理に使われています。柔らかい若芽は「木の芽」とも呼ばれ、吸い物等に使われます。また、未熟な青い果実は「青山椒」、熟した果実は「実山椒」と呼ばれ、佃煮等に使われます。

ピリリとした辛さと独特の香りが特徴です。この辛みは、サンシオールという成分で、食欲増進の効果があります。

みなさんが一番目にするのは、うなぎのかば焼きにふりかける「粉山椒」ではないでしょうか。土用の丑の日の時期は暑さで胃腸の機能が低下している頃ですが、山椒をふりかけることで脂っこいうなぎを食べる時に消化を促進してくれるはたらきがあります。

木の芽 青山椒

年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会

ひまわりキッチン 給食紹介コーナー



大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪

10月20日は、古川西小中学校のリクエスト献立でした。みんなが好きなメニューに、栄養バランスも考えてくれました。すてきなリクエスト献立ありがとうございました。



10月20日

わかめごはん
ヤンニョムチキン
春雨サラダ
ABC マカロニスープ
米粉クレープ（チョコ）



リクエスト献立

10月11日は三本木中学校、10月25日は古川西小中学校の運動会でした。
運動会応援献立として、人気メニューのカレーを出しました。
三本木中学校のみなさん、古川西小中学校のみなさん、運動会お疲れさまでした。

10月9日



麦ごはん
牛乳
チキンカレー
こんにゃくサラダ
ブルーベリーゼリー

三本木中学校運動会応援献立



10月24日

もち玄米入りごはん
牛乳
ドライカレー
海藻と大豆のサラダ
野菜スープ
ヨーグルト

古川西小中学校運動会応援献立



お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に行っています。
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。