



ひたちなか市立美乃浜学園

発行:令和7年11月6日



秋もだんだんに深まり、寒さも少しずつ感じられる季節となりました。今月は「茨城をたべよう」を合い言葉に、県内各地で地元の食材を味わう「地産地消」をさらに推進していく取組が行われています。茨城県やひたちなか市は食材に恵まれていて、旬のおいしい食材が豊富に味わえます。地元のよさを食材で感じ、感謝の気持ちでいただきましょう。

今月の給食目標 かんしゅう た 「感謝して食べよう」



こころ しょくじ 心をこめて食事のあいさつをしよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日当たり前のように食べてしまいがちな給食ですが、ふだん私たちの目には見えにくいところで働いてくださっている調理員さん・食材の業者さんなど様々な方の努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会は少ないと思いますが、ぜひ、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えましょう。

いただきます

=料理の食材となった動植物の
命をいただきますということ



ごちそうさまでした（ご馳走様でした）

=食事を用意してくれた人たちへの感謝の言葉
(馳走…走り回って用意するという意味)



みんなの給食を毎日作ってくださっている「調理員さん」への感謝を表すには…

どのようにしたら、給食を作って
片付けをしてくれている人が作業し
やすいでしょうか？

調理員さんが毎日、一生懸命に作業してくれています



みんなが日頃できる身近なことの例

- 給食を好き嫌いせず残さず食べる。
- ごはん粒や食べ残しがなるべく付かないようにきれいに食べる。
- 食缶におたまやトングを入れっぱなしにして戻さない。
- 牛乳はこぼれないように飲みきってからパックをたたんで戻す。
- 食器・おはし・スプーンなどをきれいにそろえて戻す。など…



第3学年

「栄養教諭の教育実習生」がきました

3年生への主な指導内容

- ・好き嫌いせずに食べること(食育授業)
- ・お月見について(給食時の指導)



9月29日～10月3日の5日間、茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科の4年生1名が「栄養教諭」の資格取得のための教育実習に来ました。昨年度には、給食管理の臨地実習で給食室の作業を学びに来ており、給食時間には旧2年1組の子供たちと関わりがありました。今回は本校で2度目の実習となり、3年1組に配属となり、学級で児童生徒と関わり、一緒に遊んだり、給食を食べたりしました。授業や給食時間には食育について話していただき、子供たちは好き嫌いなく食べようとする意欲が見られ、自分の食生活を見直すことができました。なお、同学年の2組にも同様に関わってもらいました。最終日には、学級の子供たちが主体となって、黒板や色紙にメッセージを書き、手作りのプレゼントを手渡し、お別れ会を行ってくれました。

授業後の子供たちの主な感想

- ・好き嫌いなく食べようと思いました。
- ・苦手なものも好きなものと一緒に食べてみます。
- ・食べ物の3つのはたらきがわかりました。
- ・お父さんによく言われる意味がわかりました。



子供たちの健やかな成長を食事でサポートできる、
素敵な栄養教諭になってほしいと思います



さつまいもほり de 元気ほり!! 「さつまいも」を食べよう

今年度も地域の方々にご協力いただき、3年生と8年生が地域の特産「さつまいも」の収穫を行い、立派なものが収穫できました。「収穫したさつまいもはどのように保存したらいいの?」「どれたてがおいしいの?」「さつまいもって栄養あるの?」と思う方もいらっしゃると思います。今回、食育豆知識をお伝えいたします。

保存方法は「土付き・常温」がベスト

さつまいもは低温や水気にとっても弱いので、冷蔵庫には入れず、乾燥しないように新聞紙などでくるんで常温（10～17℃の冷暗所）で保存します。一方で暖かすぎもなく、18℃以上では発芽してしまいます。洗ってあるものも多いですが、土付きのものは洗わず、湿った泥の状態では傷みやすいので乾燥させます。ポリ袋などに入れたまま放置すると、蒸れて腐敗の原因になるので、袋から出しましょう。切ったものは傷みやすいので、ラップをして野菜室で保存します。



どれたては甘くない!?

一般的に食材はどれたてがおいしいものが多いですが、さつまいもは異なります。どれたてのさつまいもが甘くないのは、芋に含まれるデンプンが麦芽糖に変化していないからです。さつまいもは「キュアリング処理」といって温度13℃、湿度90%以上の状態で貯蔵したものは、鮮度を保ったまま熟成され、甘くてしっとりとした食感になります。



ビタミンC

お肌つるつる!

体の抵抗力を高めます。特に弱いビタミンCですが、さつまいもの場合、でんぶんでお覆われるため、加熱しても壊れにくくなっています。

ビタミンE

体ピチピチ!

「若返りのビタミン」ともよばれ、体（細胞）のさびつきを防ぎます。老化や生活習慣病予防に役立つと期待されているビタミンです。

食物繊維 & ヤラピン

おなかスッキリ!

どちらも腸の調子を整えます。とにかくヤラピンは皮の近くに多くあります。さつまいもはできれば皮ごと食べましょう。



おいしく調理するコツ

大学芋、天ぷら、サラダ、炒め物、シチュー、みそ汁など様々なおいしい食べ方があります。皮をむいたさつまいもは、切ったらすぐに5分程度、水にさらしてアクを抜きましょう。また、さつまいもに含まれるβ-アミラーゼ（デン粉分解酵素）は70℃位で最も糖化を進めるので、電子レンジでの短い時間の加熱よりも、煮たり、焼いたり、蒸したり、じっくりと時間をかけて加熱すると、甘味が出ます。

