

# 食育だより

神石高原町立神石小学校

6月号

## 給食試食会ありがとうございました



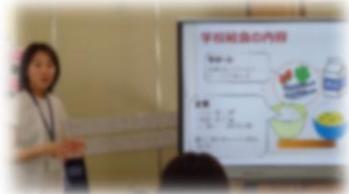
6月20日(金)の参観日に1年生の保護者の方を対象に給食試食会を行いました。

みんなで協力して準備をしたり、責任をもって片づけをしたりと社会性が身につく大切な時間でもあります。

また、頑張っ<sup>て</sup>食べようとする姿もみられ、心身ともに成長しています。これからも、栄養たっぷり・愛情たっぷりのおいしい給食を感謝していただきましょう。

■ 栄養教諭から学校給食・食育の取組・朝食の大切さ等についてお話いただきました。

～保護者の方の感想より一部紹介します～



- \*家での味付けは濃いすぎるなと思いました。これからは家でも薄味を心がけようと思います。
- \*栄養バランスを考えた給食だと思いました。食事の時間がもう少しあった方がよいと思います。
- \*食べられる量を調節して食べていたので安心しました。給食はあたたかくておいしかったです。
- \*よくかまずに食べているのかなと思ったので、家でも気にかけてみようと思いました。



# 神石高原ランチ

神石高原ランチ  
こんにやくと神石牛  
のBBQソース炒め  
レタススープ  
はちみつゼリー



給食の時間に  
新内農場さん  
のこんにやく  
作りについて  
お話をお聞き  
しました。

## 和玉のこんにやく芋



新内農園では、全国でもめずらしい「和玉」と呼ばれる、日本に昔からあるこんにやく芋を大切に育て、いろいろな種類のこんにやくをこだわりをもって作ってられます。

「和玉」のこんにやく芋は、他の芋にくらべてゆっくりと大きくなるため、こんにやくにできるまで約4年間育てる必要があります。

「和玉」を使ったこんにやくの良いところは、こんにやくに含まれるマンナンが多いため、食物繊維が豊富で、こんにやくを固めるための成分（凝固剤）が少なくても、歯ごたえの良いこんにやくができることです。また、こんにやくの独特な匂いが少なく、アク抜き（下ゆで）の必要がないことや味の染みも良いため、手軽にこんにやくを使って、歯ごたえや味を楽しんでほしいそうです。（神石高原ランチ資料より）