

食育たより



令和2年 9月号

龍郷町立学校給食センター

「with コロナ」で過ごすことになった初めての夏休み。満喫には遠かったかもしれませんが、2学期が始まりました。厳しい残暑から乾いた冬へと季節が動く長い2学期を、感染予防の手立てをとりつつ元気に過ごしましょう。

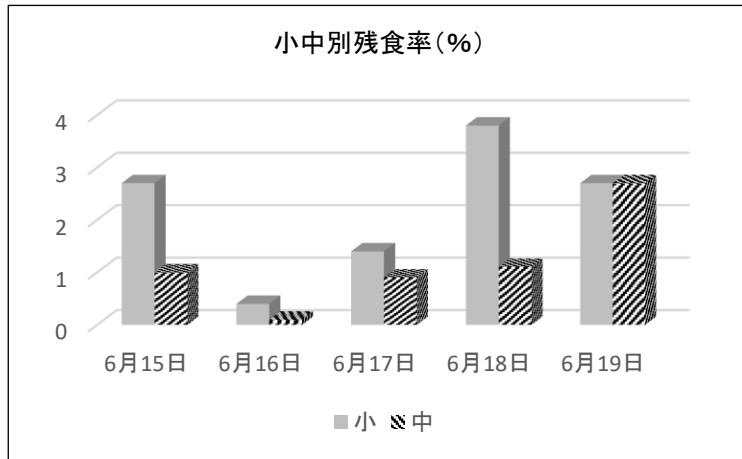
残食調査結果をお知らせします。

学校給食でどのくらいの栄養量を摂取しているかを、抽出で県や国に報告します。これは、6月と11月の第3週に、食べ残しを量って供給量から差し引いて算出します。本年度はコロナウィルスの関係で県・国への報告はありませんでしたが、摂食状況を把握するため、小学校3・4年生と中学校全生徒対象に調査を行いました。

—調査期間の献立—

- 6月15日 麦ごはん(少なめ) 和風ちゃんぽん 春巻き 牛乳
- 6月16日 ウィンナーピラフ ミネストローネ フルーツナタデココ 牛乳
- 6月17日 麦ごはん 中華スープ 麻婆かぼちゃ うまかってん 牛乳
- 6月18日 麦ごはん けんちん汁 きびなごのかば焼き風 ささめ和え 牛乳
- 6月19日 麦ごはん みそ汁 豚骨のマーマレード煮 いんげんソテー 牛乳

それぞれの残食を合計したのが下のグラフです。なお、欠席者の分は残食から引いてあります。



5日間の平均残食率は小学校が2.2%、中学校が1.2%でした。16日の献立は子どもたちが好むもので、全体的に少なかったです。18日のささめ和えと19日のいんげんソテーは学級差が大きく、3割以上残った学級が両日ともにありました。野菜料理は多く残りがちです。野菜の大切を理解しておいしく食べられるよう、食育と調理の工夫を重ねたいと思います。今回、中学生の残食がととても少なかったです。この調子で2学期もがんばってくださいね。

もっと知りたいシマの食べ物

ドラゴンフルーツ(ピタヤ)

ドラゴンフルーツは中南米原産のサボテンの1種で、現地での名称は「ピタヤ」です。一般的には、皮が竜のうろこのように見えるということからついた中国語の「火竜果」を英語に直訳した、「ドラゴンフルーツ」と呼ばれています。

奄美で栽培されているのは果肉の色が赤のレッドピタヤと白のホワイトピタヤです。外国では黄色やピンクも栽培しているそうです。

今年は屋入の岩切さんから直接納入していただけることになりました。



岩切さんの畑で、お話を伺いました。今年は生産を始めて3年目で、現在赤を130本、白を3本育てているそうです。花は夜9時位から咲き始め、朝8時頃しぼみます。暗い中、ヘッドランプをつけて筆でめしべに受粉させます。月下美人と近縁種というもうなずける、美しい花です。



つぼみも、果皮も食べられます。



受粉後約一か月で収穫できます。果頂部の穴は、しぼんで枯れた花びらを抜いたところ。赤も白も皮の色は似ていますが、白の方は若干黄味を帯びていて、果実が細めのようなです。



収穫は、はさみで。