

2月給食だより

No.10
文責:畦地

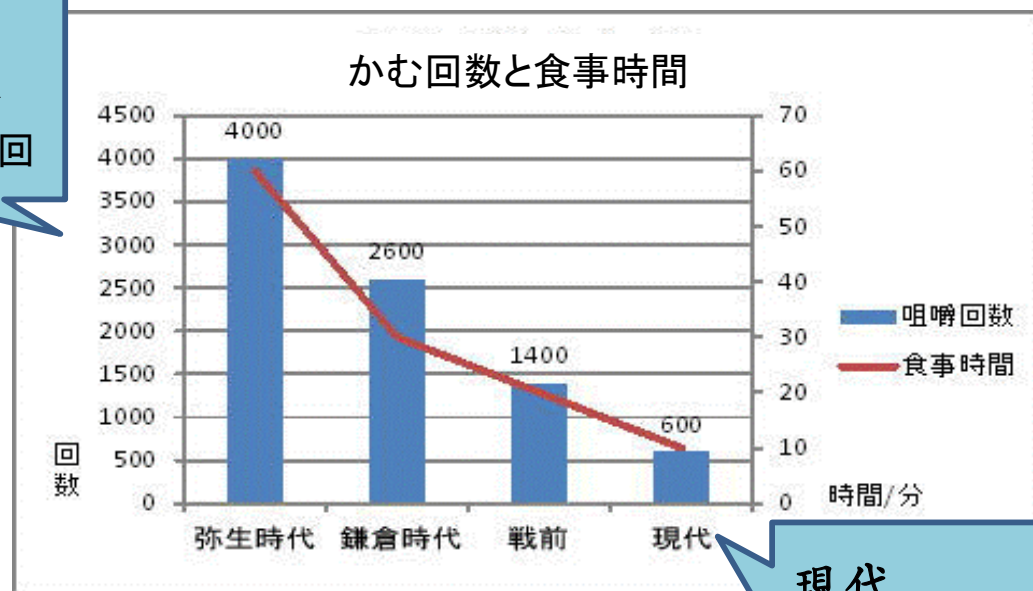
黒潮町立学校給食センター

立春も過ぎ、暦の上でも春の訪れです。霜が降りるような寒い日もあれば、春のような温かさになったりと気温の変化も激しく、体調管理も難しいですね。インフルエンザや風邪に負けない体を作るために、食事・運動・睡眠を意識し、強い体をつくりましょう。今の学年を締めくくる3学期も中盤です。早寝・早起き・朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう！

2月の給食目標は、『よくかんで時間内に食べよう』です。

弥生時代

1回の食事…60分
かむ回数…4000回



食べ方チェック！

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方をふりかえてみましょう。

- ☐ 自分に合った一口の量になっていますか？
- ☐ 口を閉じて食べられていますか？
- ☐ 奥歯を使ってしっかりかめていますか？
- ☐ かき込んで食べるクセはないですか？
- ☐ ごちそうさまの時間を意識して食べていますか？

お家の食事の時
や給食時間にた
しかめてみよ



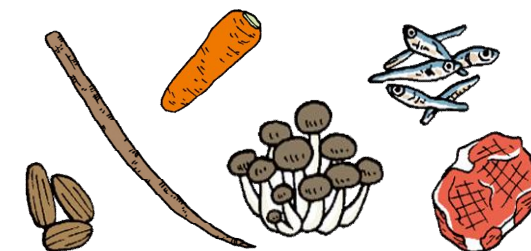
ひみこのはがーぜ

よくかんで食べると、
いいことたくさんあるよ！



かみごたえのある食品で かむ力アップ

給食でも、「カミカミ献立」として、さまざまなかみごたえのある食材を入れています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物せんいの多い野菜や海藻、きのこ、筋肉組織のしっかりとした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？



～カミカミ献立でかんで食べてもらえるよう工夫をしています～



1月22日

- 〇玄米ご飯
- 〇牛乳
- 〇にんにく葉入りすき焼き
- 〇千切大根のごま和え
- 〇ツナと昆布の佃煮

Point

玄米ご飯と昆布の佃煮でカミカミ度UP！
千切大根や豚肉などそれぞれのメニューに噛み応えのある食材を入れています。



12月18日

- 〇ごはん
- 〇牛乳
- 〇シイラのマヨネーズ焼き
- 〇カミカミきゅうりもみ
- 〇コロコロ煮

Point

きゅうりもみにさきイカや千切大根を加えることでカミカミ度UP☆シコロコロ煮は野菜やこんにやくを大きめにカットしています。



10月3日

- 〇鶏そぼろ丼
- 〇牛乳
- 〇シャキシャキ野菜の塩昆布和え
- 〇梨

Point

和え物にはレンコンや千切大根、昆布など、さまざまな食感を楽しむことができます☆季節の果物もしっかり噛んで味わえたらいいですね。

～1月の給食紹介～

がつさいご しゅうかん しょくぶんか れきし ちいき まな きゅうしよく
1月最後の1週間は食文化や歴史、地域のことが学べる給食が
たくさん登場しました。それぞれのメニューが生まれた背景にはそ
の時代の願いや理由がありました。是非、お家の方でも給食や食
べものの話をしてもらえたらうれしいです。



1日目：給食のはじまり

〇ごはん & 味のり ○牛乳
〇鮭の塩こうじ焼き
〇浅漬け
〇いも煮汁(山形県の郷土料理)



2日目：昭和のなつかし給食

〇ごはん ○牛乳
〇くじらのオーロラ
〇カラフルピーマンのサラダ
〇ABCスープ



3日目：平成の人気給食

〇きなこパン ○牛乳
〇クリームシチュー
〇いろどりサラダ
〇ミニ青りんごゼリー



4日目：高知の食べ物いっぱいの日

〇親子丼 ○牛乳
〇きゅうりのゆず香和え
〇ぼんかん



5日目：SDGsと食の未来

〇ごはん ○牛乳
〇とりつくね
〇キャベツのごま和え
〇大根のみそ汁

歴史と未来を味わう5日間

全国学校給食週間

《原点を知る献立》

日本の学校給食は山形県鶴岡市の忠愛小学校
で、貧しい子どもたちに昼食を提供したのが始まり
と言われています。



《昭和の味といえば…》

鯨やABCスープは昭和30～40年代の給食を代
表する献立です。食糧難だったこの時代、鯨は子ど
もたちの大切な栄養源だったのです。

《みんな大好き人気メニュー》

食べものの種類も増えて、栄養をとるだけでなく、
食を学べる献立も増えてきました。パンからごはん
への移行も進み、さらにバラエティ豊かに！

《令和の時代に大切なこと》

作る人が見え、新鮮で、地域や環境を守るため、
地元の食材を大切にすることが求められています。



《食の未来を考える給食》

日本の伝統的な食文化を大切に、とりつくねに
入っている「おから」など、食べ物を無駄にしない
工夫をしています。

～おすすめの給食レシピ紹介～

白菜のスープ

給食ではとりがらでだしをとっています☆シ



【材料(4人分)】

白菜………60g(大1枚)
とうふ………40g
玉ねぎ………30g(小1/4ケ)
にんじん………20g(3cm)
えのき茸………20g
ねぎ………1本
水………2と1/2カップ
塩………小さじ1/2
コショウ………少々
鶏がらスープの素………2g(小さじ1)

【作り方】

①白菜は1cmくらいの長さに、えのき茸は3cmくらいの長さに切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
②鍋に水を入れ、沸騰したらにんじん、玉ねぎ、白菜の芯の部分の順に入れる。
③火が通ったら一度アクをとりAの調味料を加える。
④えのき茸、白菜の葉、とうふも入れる。
⑤最後にねぎを加えて火を止める。

ミートソーススパゲッティ

給食でも大人気のスパゲッティです♡
むずかしそうなソースも、切って炒める
だけで簡単にできます^^



【材料(4人分)】

スパゲッティ………160g
合挽ミンチ………200g
玉ねぎ………200g
にんじん………100g
しめじ………20g
パセリ(乾)………少々
赤ワイン………小さじ1
塩………小さじ1/2
コショウ………少々
ケチャップ………1/2カップ(100g)
ウスターソース………大さじ1
しょうゆ………大さじ1
砂糖………大さじ1

【作り方】

①玉ねぎ、にんじん、しめじはみじん切りにする。
②熱したフライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、ミンチを入れる。
③鍋いっぱいにお湯を沸かし、スパゲッティをゆでる。
④肉の色が変わってきたら、赤ワインと①を入れ、さらに炒める。
⑤野菜がしんなりしてくるまでよく炒めたら、Aの調味料を入れ、ひと煮たちさせる。
⑥ゆでたスパゲッティをフライパンに入れてよくからめる。
⑦最後にパセリをふったら出来上がり♡

黒糖ビーンズ

黒潮町の黒糖と節分の大豆のコラボレーション♡
デザートの新メニュー☆シ
大豆が苦手な人でも食べられますように！



【材料(4人分)】

いり大豆………20g
砂糖………小さじ1
黒糖………小さじ1
塩………少々
でん粉………小さじ2
水………小さじ1

【作り方】

①フライパンにAを入れて弱火にして煮溶かす。
②炒り大豆を入れてかき混ぜる。
③ドロツとしてきたら火を止めて、パラパラになるまで冷ます。

問い合わせ先

■黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 中川 畦地
■黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 乾



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前



きりとり