

2月給食だよ!

No.10
文責:畦地

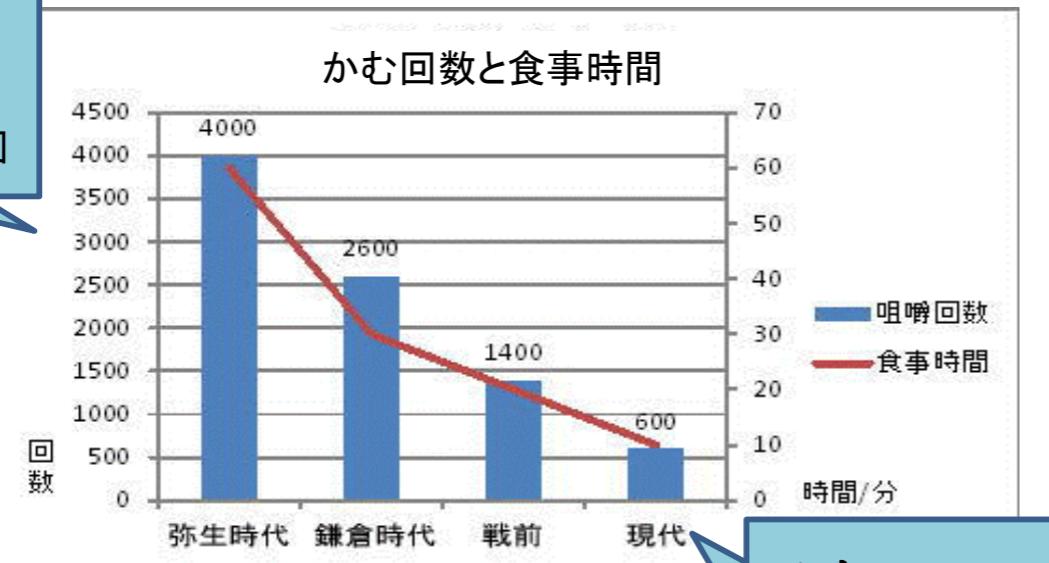
黒潮町立学校給食センター

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・朝ごはんで毎日元気すご過ごしましょう!

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ってみましょ!

- 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?

現代

1回の食事…10分
かむ回数…500回

お家の食事の時
や給食時間にた
しかめてみよ



ひみこのはがいーぜ



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、食事せんいの多い野菜や海藻、きのこ、筋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

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



12月18日

○ごはん ○牛乳
○シイラのマヨネーズ焼き
○カミカミきゅうりもみ
○コロコロ煮



10月3日

○鶏そぼろ丼 ○牛乳
○シャキシャキ野菜の塩昆布和え
○梨

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
かみごたえのある食材を入れています。

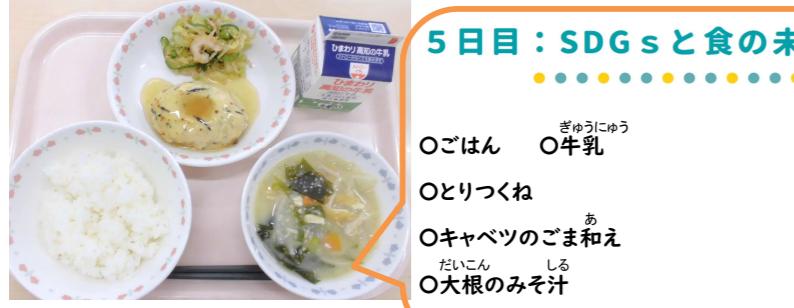
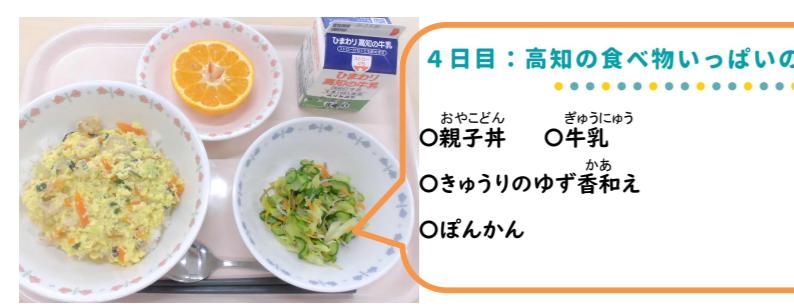
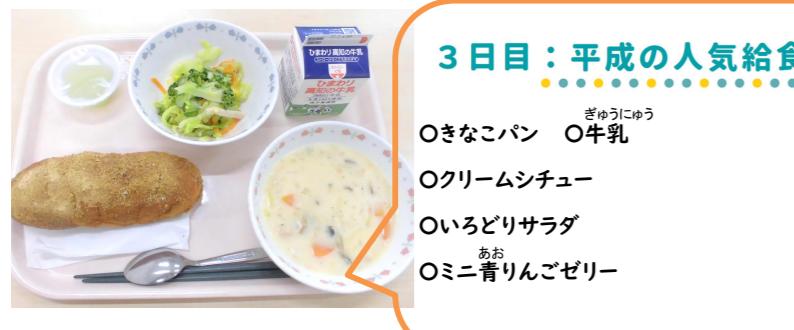
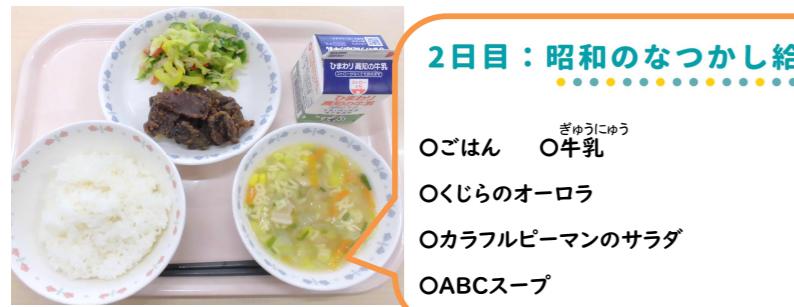
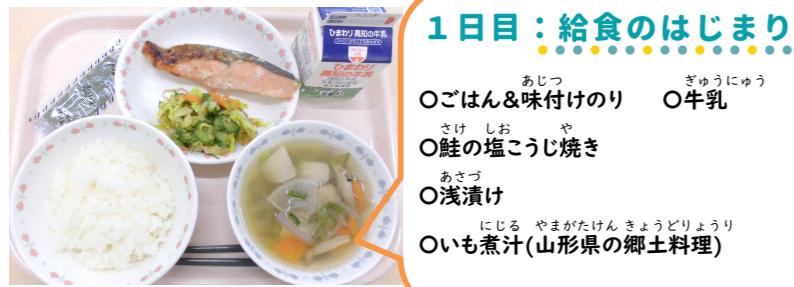
せんぎりだいこんくわ
きゅうりもみにさきイカや千切大根を加えることでカミカ
ミ度UP☆コロコロ煮は野菜やこんにゃくを大きめに
カットしています。

Point

和え物にはレンコンや千切大根、昆布など、
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～

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うれしいです。



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、食べ物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に、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し、とりつくねに入っている「おから」など、食べ物をむだ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☆彡



【材料(4人分)】

白菜………60g(大1枚)
とうふ………40g
玉ねぎ………30g(小1/4個)
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】

- 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。
- 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。
- 火が通ったら一度アコをとりAの調味料を加える。
- えのき茸、白菜の葉、とうふも入れる。
- 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



【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】

- 玉ねぎ、にんじん、しめじはみじん切りにする。
- 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。
- 鍋いっぱいにお湯を沸かし、スパゲッティをゆでる。
- 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。
- 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、ひと煮立ちさせる。
- 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。
- 最後にパセリをふったら出来上がり♡

黒糖ビーンズ



【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

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☆彡

大豆が苦手な人でも食べられますように!

【作り方】

- フライパンにAを入れて弱火にして煮溶かす。
- 炒り大豆を入れてかき混ぜる。
- ドロッ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 真地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 乾



きりとり

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

