

もぐぱっ食通信

くつうしん



津山市立戸島学校食育センター

令和5年11月号

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を作るために働く

人たちが、収穫された農作物への感謝の気持ちを忘れずに毎日の

給食を大切にいただきましょう。



イチオシ！
給食メニュー

五目煮豆

材料(1人分)

- 水煮大豆・・・25g
- 角切昆布・・・0.3g
- にんじん・・・5g
- ごぼう・・・7g
- こんにゃく・・・7g
- ちくわ・・・10g
- いんげん・・・5g
- だし汁・・・20ml
- A 砂糖・・・1g
- 酒・・・1g
- みりん・・・1g
- しょうゆ・・・1.5g



作り方

- ① にんじん…いちょう切り
ごぼう…半月切りにし、水にさらす
こんにゃく…角切り
ちくわ…輪切り
いんげん…1cm長さに切る
- ② 鍋にだし汁、いんげん以外の具材とAを加えてフタをし、中火にかける。沸騰したら弱火にして15分程度煮る。
- ③ いんげんを加え、柔らかくなるまで煮る。

●計量スプーンの重量目安

材料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
砂糖	3g	9g
酒	5g	15g
みりん	6g	18g
しょうゆ	6g	18g

【1人分栄養価】

エネルギー75kcal たんぱく質 5.3g
脂質 2.1g カルシウム 41mg
食塩相当量 0.4g

給食では毎日いろいろな献立を提供していますが、和食の献立は残食量が多い傾向にあります。11月24日は和食の日です。おうちの人と和食について話したり、料理をしてみたりしましょう。



牛乳を飲むか飲まないかは、君次第！



小学生はほとんどの人がぼくたち牛乳を飲んでるのに、中学生になると、4人に1人はいつも残しているみたいなんだ…

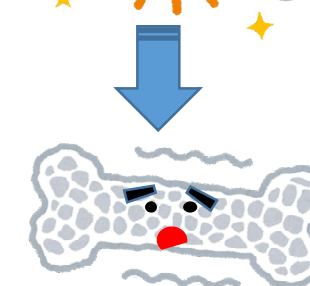
ショック(;ω;)ウウウ (R4 津山市調査より)

なんだって！それは大変だ！
10代のうちにカルシウムを骨にためておかないと
50年後のぼくの姿は…



50年後

かかか・・・カルシウムを骨にためていなかったから
すっかすかだあ～
かんたんに骨が折れちゃいそうだよー



そんなことにならないように
給食でぼくを飲んでほしいよ！
今ならまだ大丈夫！しっかり飲んで
50年後に結果をだそう！！

リクエスト給食

- 11月6日(月)【おでん】
秀実小1年
- 11月8日(水)小10日(金)中【塩ラーメン】
東小6-2
- 11月9日(木)【コーヒー牛乳の素】
一宮小3-2



○11月29日(水)小【とんこつラーメン】
北小6-1

リクエストしてくれたクラスの紹介!!
たくさんの応募ありがとう♪

保護者のみなさまへ

令和5年6月から令和6年3月まで、津山市立小・中学生の
給食費の一部を公費負担しています

昨今の物価高騰が家計に多大な影響を及ぼすなど、子どもとその家庭を取り巻く環境が大きく変化していることを踏まえ、従来の給食費との差額を「物価高騰下における子育て世帯支援」として市で公費負担しています。(1食あたり17円)

食育センターでは、これまでどおり栄養価や質を維持し、「安全・安心でおいしい学校給食」を提供します。

