

# きゅうしょく通信 いただきます!



津山市立草加部学校食育センター

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。



# ぎゅうにゅうの牛乳を飲むか飲まないかは、君次第!



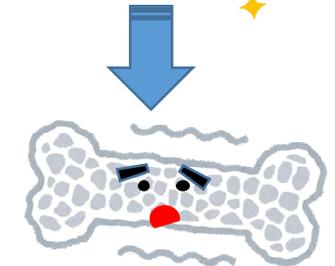
小学生はほとんどの人がぼくたち牛乳を飲んでるのに、中学生になると、4人に1人はいつも残しているみたいなんだ…  
ショック(;ω;)ウウウ (R4津山市調査より)

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

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ございます!

- 11月6日(月)【コーヒーマルチの素】 河辺小2-1
- 11月7日(火)小、10日(金)中【チャンポン麺】 成名小1年
- 11月21日(火)小、24日(金)中【はちみつレモンゼリー】 林田小4-1、6-1 勝北中1-1、2-1、3-2
- 11月29日(水)【カレーライス】 林田小1-1、かわなべしょう 河辺小1-1、3-1、3-2、4-1 大崎小2-1、3-1 広野小3-1



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。

