

もぐぱっ食通信



津山市立
戸島学校食育センター
令和5年12月号

早いもので、今年も残すところ約1か月となりました。朝晩は冷え込むようになり、いよいよ寒さが厳しい季節がやってきます。寒さや感染症に負けない身体を作るためには、規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



イチオシ！
給食メニュー

ウィンナーのスープ煮



材料(1人分)

- ミニウィンナー・・・30g
- にんじん・・・20g
- たまねぎ・・・40g
- じゃがいも・・・40g
- チンゲンサイ・・・10g
- 水・・・100ml
- コンソメ(顆粒)・・・小さじ3/4
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

作り方

- ①にんじん…いちよう切り
たまねぎ…くし切り
じゃがいも…角切り
チンゲンサイ…1cm長さに切る
- ②鍋に水と、チンゲンサイ以外の具材を入れ中火にかける。沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまで煮る。
- ③Aで調味し、チンゲンサイを加える。

●計量スプーンの重量目安

材料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
コンソメ	3g	9g

【1人分栄養価】

エネルギー104kcal たんぱく質 5.6g
脂質 3.1g カルシウム 25mg
食塩相当量 1.2g

温かい朝食を食べて、元気に登校しよう！

これからの時期、朝はまだ暗く寒いので起き上がるのに時間がかかりますね。そんなときは、温かい朝食を準備してみましょう。温かいものを食べると体が内側からぽかぽかと温められ、活動しやすくなりますよ。忙しいときは、前日にとっておくとう便利です！



家族で行事食を楽しもう！

Q1: 行事食ってなあに？



季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことだよ



Q2: 行事食にはどんな意味があるの？



家族の幸せや健康を願う意味がこめられているよ



四季折々の行事と行事食

はる春

桃の節句(ひなあられなど)
春の彼岸(牡丹餅)
端午の節句(柏餅など)

なつ夏

七夕(そうめん)
土用の丑の日(「う」のつくもの)
お盆(精進料理)

あき秋

十五夜(月見団子など)
秋の彼岸(お萩)
七五三(赤飯)

ふゆ冬

大みそか(年越しそばなど)
正月(お雑煮・おせち料理)
節分(鯛の塩焼き・福豆)

行事はくり返されるので、子どもが大きくなって、季節がめぐるときによみがえる楽しい思い出になります♪

ほかにはどんな行事食があるのか調べてみよう！



リクエスト給食

- 12月1日(金)【カレーライス】
北小1-1、弥生小1-1
誠道小1年、高松小1年
- 12月7日(木)【ケーキ】
北小3-1
- 12月11日(月)【フルーツポンチ】
北小4-1

12月12日(火)【クレープ】

北小3-2

12月13日(水)小、15日(金)中【キムチラーメン】
久米中1-1、津山西中3-3

12月15日(金)中【飲むヨーグルト】

久米中2-2

12月18日(月)【おでん】

秀実小1年

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♡

先月のもぐぱっ食通信「保護者のみなさまへ」のコーナーに誤りがありました。訂正いたします。

誤「令和5年6月1日から」→正「令和5年6月から3月まで」
誤「給食費を公費負担」→正「給食費の一部を公費負担」