

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12月号

はや早いもので、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

ウインナーのスープ煮



材料(1人分)

- ミニウインナー・・・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
- A
- コンソメ(顆粒)・・・小さじ3/4
 - 塩・・・少々
 - こしょう・・・少々

【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

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)	大きじ1 (15ml)
コンソメ	3g	9g

あたたかい朝食を食べて、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かくなり、活動しやすくなりますよ。忙しいときは、前日に作っておくと便利です!



かぞく ぎょうじしょく たの 家族で行事食を楽しもう!

ぎょうじしょく
Q1: 行事食ってなあに?



きせつ 季節ごとの伝統行事やお祝いの日
に食べる特別な料理のことだよ



ぎょうじしょく
Q2: 行事食にはどんな意味があるの?



かぞく 家族の幸せや健康を願う意味がこめられているよ



しき おりおり ぎょうじ ぎょうじしょく 四季折々の行事と行事食

はる 春

もも 桃の節句(ひなあられなど)
はる 春の彼岸(牡丹餅)
たんご 端午の節句(柏餅など)

なつ 夏

たなばた 七夕(そうめん)
どよう 土用の丑の日(「う」のつくもの)
ほん お盆(精進料理)

あき 秋

じゅうごや 十五夜(月見団子など)
あき 秋の彼岸(お萩)
しちごさん 七五三(赤飯)

ふゆ 冬

おお 大みそか(年越しそばなど)
しょうがつ 正月(お雑煮・おせち料理)
せつぶん 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も、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な? 調べてみよう!



リクエスト給食

- 12月12日(火)小、15日(金)中
【キムチラーメン】 広戸小6年
- 12月13日(水)
【チャーハン】 高倉小3年
- 12月15日(金)小、12日(火)中
【クレープ】 高野小4-2、成名小3年、大崎小6年、加茂小4年、6年

リクエストしてくれたクラスの紹介!!

たくさんのお返事がありがとうございます!

- 12月18日(月)【鶏肉のから揚げ】
林田小2-1、6-2、鶴山小5-1、成名小2年、大崎小4年、広野小6年、勝北中2-2
- 12月20日(水)【ししゃも】
高倉小2年
- 12月21日(木)小、19日(火)中【ポークカレーライス】
新野小3年

掲載してほしい給食メニューがありましたら、E-mail:kyuushoku@city.tsuyama.lg.jp まで、お待ちしております。

