

# もぐぱっ食通信



津山市立  
戸島学校食育センター

令和6年1月号

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



イチオシ！  
給食メニュー

## きりざい

材料(1人分)

- ひきわり納豆・・・6g
- つぼ漬・・・10g
- きゅうり・・・10g
- こまつな・・・10g
- にんじん・・・5g
- A [しょうゆ・・・1g
- みりん・・・0.5g

●計量スプーンの重量目安

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

きりざいは、ごはんにのせて食べてもいいですね。



作り方

- きゅうり…輪切り  
こまつな…5mm長さに切る  
にんじん…せん切り
- ①を加熱して冷まし、水気をきる。
- Aとすべての材料をあえる。

きりざいとは…

納豆に刻んだ野菜を混ぜ合わせた新潟県の郷土料理。手軽に作れて、いろいろな食材が食べられる、朝ごはんにぴったりなメニューです。

【1人分栄養価】

エネルギー28kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.6g カルシウム 28mg 食塩相当量 0.6g

## 集中力アップのキは 朝ごはん！

集中力を高めるために大切なのは、朝ごはんをよくかんで食べること。朝ごはんを食べることで脳へエネルギーが補給できます。

また、よくかむことで脳に酸素と栄養が送られるため、脳の働きが活発になるのです。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせ、よくかんで食べることを心がけましょう。



## 野菜生産者さんにインタビュー！

地元で生産された農作物などをその地域で消費することを「地産地消」といいます。給食では、津山市や岡山県産の食材をできるだけ使うようにしています。津山市内で給食の野菜を作ってくださっている生産者さんに、インタビューをしました！

野菜づくりのコツを教えてください

農作業は日の出とともに開始します。夏だと4時ごろから収穫作業をします。そうしないと野菜がしおれてしまい、おいしくなくなります。また、野菜の味や香りを大切にしたいので、有機肥料(油かすや魚の粉)を使ったり、土づくりのために、貝殻の粉をまいたりしています。元気な畑で元気な野菜づくりを目指しています。

野菜づくりで大変なことは何ですか

たくさんありますが、草刈りや草取りです。除草剤をまくと畦がくずれてしまうので草刈り機で草を刈ります。また、野菜の間の草を1本1本抜きます。これは大変な重労働です。鳥が野菜を食べてしまったり、大雨や風で、野菜が全部出荷できなくなったりすることもあります。

子どもたちにメッセージをお願いします

食べ物や水がなくて困っている人がたくさんいます。みなさんは給食というバランスのとれた食事ができます。そのことに感謝をして残さず食べてくださいね。



いつも一生懸命、野菜を作ってください、ありがとうございます。



## 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♪

- 1月17日(水)小学校、19日(金)中学校  
【みそラーメン】一宮小2-1
- 1月29日(月)【鯨の竜田揚げ】  
弥生小3-2、弥生小3-3、院庄小3年
- 1月31日(水)小学校、2月2日(金)中学校  
【フリンタルト】北陵中3-5

