

戸島発!

もぐぱっ食通信



津山市食育推進
キャラクター
「しよくたん」

戸島学校食育センターだより
令和4年1月 Vol. 8

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめとなる3学期が始まりました。

勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのが辛い季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを食べてから登校しましょう。



今月のイチオシ!
給食メニュー

スパゲティのカレーあんかけ

材料(4人分)

- スパゲティ(乾)・・・400g
- 豚ひき肉・・・120g
- たまねぎ・・・200g
- にんじん・・・40g
- グリーンピース・・・20g
- サラダ油・・・小さじ1/2
- 水・・・880ml
- A カレールウ・・・60g
- ウスターソース・・・小さじ2
- トマトケチャップ・・・小さじ2
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- B かたくり粉・・・大さじ1と1/3
- 水・・・大さじ1と1/3

※家庭で作りやすいようにアレンジしています

作り方

- ①にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②深めのフライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と①を炒め、水を加え煮る。
- ③材料が柔らかくなったらAを加えて少しとろみがつくまで煮る。
- ④スパゲティをゆでる。
- ⑤③にグリーンピースを加え、塩・こしょうで味を調え、あわせておいたBでとろみをつける。
- ⑥皿に④を盛り、⑤をかける。



小正月献立で登場する「七福炒り鶏」が1月中にクックパッドに掲載されます。ぜひご覧ください!



クックパッドに
津山市のキッチン
を開設しています♪
保育所や学校の
給食レシピも公開中!



津山市こども保健部健康増進課

1月24日～30日は

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間です



学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践するための力を身につけるために重要な役割を担っています。

がっこうきゅうしょくしゅうかんちゅう こんだて しょうかい 学校給食週間中の献立を紹介します!



◆給食のはじまり献立 ～日本最初の給食～

日本で最初の給食は「おにぎり、焼き魚、漬物」と言われています。これは、明治時代に食べるものがない子どもたちのために出された昼食でした。



◆津山市の郷土料理

津山の肉食文化代表のそずり鍋、津山市で栽培が盛んなしょうがを使ったあえ物と、津山産ピオーネのゼリーが登場します。



◆岡山県のご当地料理 ～デミカツ丼～

とんかつにデミグラスソースをかけた岡山県のご当地料理です。

◆津山市長のなつかしの給食 ～ソフトめんのカレーあんかけ・ コーヒー牛乳の素～

津山市長のコメント

「カレー汁につけて食べる麺は美味でした。」
「当時コーヒー牛乳が好きで、この日が待ち遠しかったです。」

昭和40年ごろの給食



このころソフトめんができました

◆セレクト給食 ～クレープ～

10月に実施した『もう一口食べようキャンペーン』に応募してくれたクラスは選んだクレープが登場するよ!



リクエスト給食

○1月12日(水)小学校、14日(金)中学校

【しょうゆラーメン】

東小4-2、西小2年、弥生小2-2、
向陽小1年、5年、佐良山小1-1、6-1、
秀実小2年、5年

【プリン】 向陽小6-1、佐良山小6-2



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13日(木)

【フライドポテト】 北小1-2

○1月27日(木)

【鯨のオーロラソースあえ】

北陵中3-5