

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4年3月号

しょくせいかつ ふ かえ 食生活を振り返ってみましょう!

きゅうしょくつうしん 給食通信「いただきます」で、まいにちのしょくじとく らんでほしいことを お知らせしてきました。みなさんできましたか?



さむ ゆる はる おとす かん 寒さも緩み、春の訪れを感じるようになってきました。そつぎょう しんきゅう 卒業や進級ももうすぐです。ね。3月は1年間のまとめの時期です。きちんと食べて学年最後の1か月を元気いっぴい に過ごしましょう!

今月のイチオシ!
給食メニュー

防災献立

切干大根のペペロンチー!

材料(4人分)

- 切干大根・・・20g
- キャベツ・・・80g
- ブロッコリー・・・40g
- コーン缶・・・20g
- ツナ缶(水煮)・・・1缶
- おろしにんにく・・・少々
- 赤唐辛子(輪切)・・・少々
- オリーブオイル・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・少々

※家庭で作りやすいように
アレンジしています。



作り方

- ①切干大根は水につけてもどし軽くしぼる。
- ②キャベツは短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて熱し、キャベツ、切干大根、コーン、ツナ、ブロッコリーの順に炒める。
- ④③を塩・こしょうで調味する。

「日常食」「災害食」として役立つ乾物!

にほん でんとうてき ほそんしょくひん 日本の伝統的な保存食品である「乾物」は、昔の人たちが旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫された便利な食品です。

かんぶつ ほそん りべんせい たか えいようめん すぐ 乾物のよさは、保存ができ、利便性が高く、栄養面で優れているところ。日々の食事だけでなく、「災害食」としても注目されています。

こんかいしょうかい きりほしたいこんいがい 今回紹介している切干大根以外にもいろいろあります。買い物に行ったときに、探してみるのもいいですね。



くるまふ 車麩



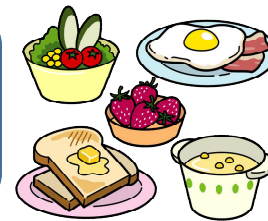
わかめ



ひじき

①朝ごはんを食べる

はやねはやお あさ 早寝早起きして、朝ごはんがきちんと食べられたかな? (8・9月号掲載)



③よくかんで食べる

しっかりかんで食べられたかな? 食後の菌みがきもきちん とできたかな? (11月号掲載)



⑤津山の食材を知る

きゅうしょく いちねんじゅうつか 給食で一年中使っている津山の特産品は何かな? (6月号掲載)

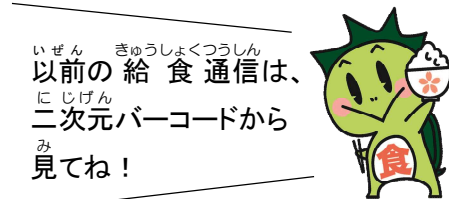


②バランスよく食べる

き あか みどり 黄・赤・緑、3つのグループから偏らないように食べ物を組み合わせて食べられたかな? (10月号掲載)

④食事のマナーを守る

しょくじ 食事のあいさつやよい姿勢、はしもち方、食器の並べ方など、きちんとできたかな? (5月号掲載)



津山市食育推進キャラクター 「しょくたん」



てがみ お手紙ありがとう!

1月の給食週間に、心温まる手紙をたくさんいただき、ありがとうございました。調理員さんや運転手さんなど、草加部学校食育センターのみんなで読みました。とっても元気ができましたよ! 来年度も一生懸命がんばります。これからも給食を残さず食べて、元気に大きくなってくださいね!



ちようりいん 調理員さん



うんでんしゅ 運転手さん

