戸島発！

もぐぱっ食通信

戸島学校食育センターだより
令和４年３月　Vol．１０

寒さも緩み、春の訪れを感じるようになってきました。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か月を元気いっぱ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ノ

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絞る。
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！

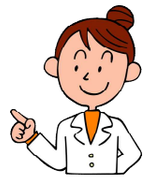
くるまふ
車麸

わかめ

ひじき

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。
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。
今回紹介している切干大根以外にもいろいろあります。買い物に行った時に、探してみるのもいいですね。

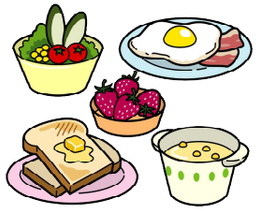
食生活を振り返ってみましょう！



「もぐぱっ食通信」で、毎日の食事で取り組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？

①朝ごはんを食べる

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）



②バランスよく食べる

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）

③よくかんで食べる

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

④食事のマナーを守る

食事のあいさつやよい姿勢、箸の持ち方、食器の並べ方など、きちんとできたかな？
（5月号掲載）

⑤津山の食材を知る

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）

以前の「もぐぱっ食通信」は、二次元バーコードから見てね！

津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

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、戸島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！