

もぐぱっ食通信



戸島学校食育センターだより

令和4年11月 Vol. 6

秋が一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。これから気温が下がり、体調を崩しやすくなります。バランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



今月のイチオシ!
給食メニュー

～いい歯の日献立から～

青菜じゃこふいかけ

材料(4人分)

作り方

- 小松菜・・・40g
- 大根葉・・・40g
- しらす干し・・・4g
- 糸かつお・・・4g
- A [しょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1と1/2

- ①小松菜、大根葉はゆでて水けをしぼり、みじん切りにする。
- ②①をフライパンに入れ、中火で汁気がなくなるまで炒める。しらす干し、しょうゆ、みりんを加えてさらに炒め、糸かつおを加える。

★お好みでごまをいれてもおいしいよ!



ご飯にかけて、よくかんで食べてね♪

津山市食育推進キャラクター「しょくたん」



※家庭で作りやすいようにアレンジしています

よくかんで食べていますか?



11月8日は「いい歯の日」です。歯みがきも大切ですが、好ききらいなく食べることや、よくかんで食べることも、強い歯や歯ぐきにするために大切です。

給食では、かむ力を育てられるように、かみごたえのある食材を定期的に取り入れています。ご家庭でもやわらかく食べやすいものばかりでなく、かむことを意識してみましょ。



給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉を知っていますか? 「地域で生産されたものを地域で消費する」取組のことです。11月14日～18日は、「おかやま地産地消週間」で、津山産や岡山県産の食材をたくさん使った献立が登場します。

① 地産地消のいいところ!

旬の時期に収穫して、すぐに食べることができるから、新鮮でおいしいよ!

作っている人の顔が見えるから安心だよ!

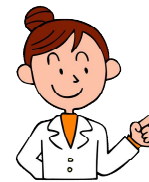


輸送にかかるエネルギーが少ないから、環境にやさしいよ!

地域の農業や産業の活性化につながるよ!

地域の産業や食文化を知るきっかけになるよ!

② 津山産の食材をさが探そう!



献立表を見てみよう。津山産の食材は太字にしているよ! 他に、リーフレタスや梅、小松菜、さつまいも、白菜、があるよ! 岡山県産の食材も探してみよう。

リクエスト給食

リクエストしてくれたクラスの紹介 ♪たくさんのお返事ありがとうございます♪

- 11月1日(火) [スイートポテト] 久米中1-1
- 11月24日(木) [ポテトフライ] 北小1-2
- 11月25日(金)中学校 [キムチうどん] 鶴山中1-2
- 11月9日(水)小学校、11日中学校 [富士山ゼリー]
- 11月28日(月) [キーマカレー] 喬松小4年 [カレーとナン] 南小4年、一宮小4-2、弥生小3-1、向陽小2年、中正小3年、5年
- 11月30日(水)小学校 [とんこつラーメン] 西小6年、弥生小3-2、4-2、北小3-1、喬松小3年、中正小2年
- 11月22日(火) [納豆] 北陵中2-3