

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11月号

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。



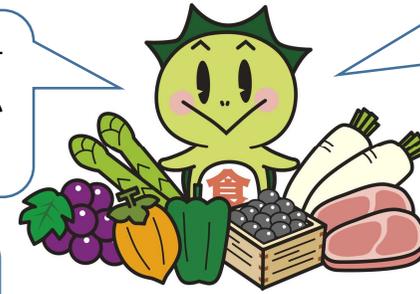
給食では「地産地消」を推進しています!

「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、梅や小松菜、さつまいもや白菜、リーフレタスがあるよ! 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 ♪たくさんの応募ありがとう♪

- 11月4日(金)小学校、1日(火)中学校
【麻婆豆腐】鶴山小6-1
- 11月8日(火)小学校、11日(金)中学校
【キムチラーメン】高倉小6年
【はちみつレモンゼリー】林田小3-1、5-1、5-2、清泉小3年、ひろのしょうねん、加茂小6年、新野小4年、勝北中2-2、3-1
- 11月11日(金)小学校、8日(火)中学校
【果物】高野小3-2
- 11月10日(木)【カレーとナン】鶴山小2-1、成小4年、加茂小2年、広戸小5年
- 11月21日(月)【から揚げ】林田小6-1、高野小6-2、大崎小3年、広野小5年、広戸小1年、
- 11月22日(火)小学校、25日(金)中学校
【カレーうどん】高倉小2年