

# 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5年3月号

日ごとに寒さがやわらぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。この1年の自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返って、これからも食を大切に元気な過ごしてください。

今月のイチオシ！  
給食メニュー

## 鶏肉のバーベキューソースかけ

材料(4人分)

- 鶏もも肉 . . . . . 60g×4切れ
- サラダ油 . . . . . 小さじ1
- りんご . . . . . 1/8個(16g)
- たまねぎ . . . . . 1/16個(8g)
- A おろしにんにく . . . . . 小さじ1/4
- ウスターソース . . . . . 小さじ2/3
- しょうゆ . . . . . 小さじ1と1/3
- トマトケチャップ . . . . . 小さじ2
- 砂糖 . . . . . 小さじ1と1/3

作り方

- ①りんごとたまねぎをすりおろす。
- ②①とAを耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをして500Wの電子レンジで1分間加熱する。
- ③いったん取り出してよく混ぜラップをし、さらに500Wの電子レンジで30秒加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を両面に焼き色がつくまで焼き、中まで火を通す。
- ⑤④を器に盛り、③をかける。



クックパッドでレシピ公開中！



津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

### ★クイズの答え

- ①主食・主菜・副菜 ②常温保存ができてそのまま食べられるものや、簡単に調理できるもの ③ニロ ④米、キャベツ、こまつな、さつまいも、しょうが、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、梅 ⑤200kcal ⑥・うま味をきかせる ・酢や香味野菜、香辛料を活用する ・調味料の使いすぎに注意 ・加工食品をとり過ぎない

# しょくせいかつ ぶ かせ 食生活を振り返ろう！

ひと いっしょに  
かんがえてみよう！

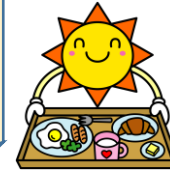
今年度の給食通信「いただきます」で、毎日の食事や生活で取り組んでほしいことをお知らせしてきました。クイズに答えながら振り返りましょう。以前の給食通信は右の二次元バーコードから見るすることができます。



(クイズの答えは左下にあるよ)

### ★朝ごはん(5・6・7月号掲載)

①何と何と何を組み合わせると、栄養バランスのよい朝ごはんになるでしょうか？



### ★災害の備え(9月号掲載)

②おすすめの備蓄食品はどんなものでしょうか？



### ★食品ロス(10月号掲載)

③草加部学校食育センターでは、毎日食べ残しが約100kgありますが、一人一人があと何口食べればなくせるでしょうか？



### ★地産地消(11月号掲載)

④給食で使われている津山産の食材にはどんなものがあるでしょうか？



### ★おやつ(間食)(12・1月号掲載)

⑤おやつ(間食)の一日の目安は何kcalでしょうか？



### ★減塩(2月号掲載)

⑥減塩のために、どんな工夫をすればよいでしょうか？



## てがみ お手紙ありがとう！

給食週間には、みなさんから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。とても元気ができましたよ♪来年度もおいしい給食を作ります。これからも給食をしっかり食べて、元気な体を作りましょう！

