

1月 食育だより



令和6年1月発行 第8号
王寺町立学校給食センター

あけましておめでとうございます。冬休みを楽しく元気に過ごすことができましたか？新しい1年がスタートします。みなさんが毎日を元気いっぱい過ごせるように、元気の源“食べ物”のことをたくさん紹介し、おいしい給食で応援できるように努めます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食の時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「辰(たつ)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)人」を目指してみましよう！

今年たつ年！
給食の「たつ人」を目指そう

手洗い達人

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

1月24日～30日は 全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、学校給食への理解や関心を高めることを目的に実施されています。学校給食はもともと、貧しい子どもたちに昼食を出し、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在ではその役割は大きく変わっています。

学校給食とは



学校給食は栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、地域の食文化や食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」としての役割も担っています。



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

| | | |
|--|---|----------------------------------|
| <p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> | <p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p> | <p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> |
| <p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p> | <p>5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p> | <p>6 伝統的な食文化を理解する。</p> |
| <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> | | |

くらべてみよう！今と昔の給食

ごはんとパン
どちらが多かった？

牛乳はあった？
紙パック？ビン？

食器はどのようなものを使っていた？

No.1
人気のメニューは？

今と昔の給食には、どのような違いがあるでしょうか？お家の人や、親せきの人、先生に聞いて、違いを比べてみましょう！

忘れられない給食の思い出は？

おすすめ♪

給食レシピ シシリアンライス

<材料> 4人分(給食の量)

- ごはん・・・適量
- お好みの野菜・・・適量
- マヨネーズ・・・適量

【シシリアンライスの具】

- 豚肉・・・160g
- たまねぎ・・・中1個
- にんじん・・・中1/4本
- おろししょうが・・・少々
- おろしにんにく・・・少々

A

- みそ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1強
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1.5
- みりん・・・小さじ1/2
- りんごピューレ・・・小さじ1強

↑なければみりんを2倍量でもOK！

炒め油・・・適量

シシリアンライスとは、佐賀県のとある喫茶店で生まれたご当地グルメです。一皿で肉も野菜もとれるので、休日のお昼ごはんなどにもいかがでしょうか。

<作り方>

- たまねぎは繊維に沿ってスライスし、にんじんは千切りにする。
- フライパンにしょうが、にんにく、炒め油を入れ、香りが出るまで炒める。
- 豚肉を入れ、火が通るまで炒める。
- たまねぎ、にんじんも入れてさらに炒める。
- Aを入れ、味を調える。
- ごはんの上にお好みの野菜(レタスやトマト、きゅうり、コーンなど)、⑤を乗せ、マヨネーズを網目状にかける。

※給食では、ポイルキャベツで提供しています。