

# 2月給食だより

2024. 2. 6 No.10  
文責: 藤本

## 黒潮町立学校給食センター

新年が始まって早1ヵ月が経ちました。2月は「逃げる」と言うように、あっという間に「にげて」しまう月です。そして立春を迎え暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きそうですね。体調を崩さないためにも栄養バランスのとれた食事、手洗い・うがいを心がけ元気に過ごしていきましょう。

2月の給食目標は、『よくかんで**時間内に食べよう**』です。

「ひみこのはがーぜ」を知っていますか？

ひ

肥満予防



み

味覚の発達



こ

言葉の発音  
はっきり



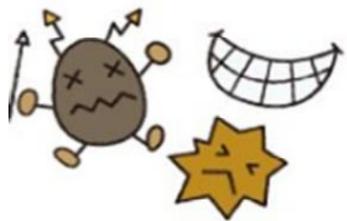
の

脳の発達



は

歯の病気予防



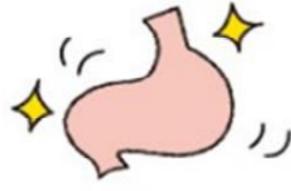
が

ガン予防



いー

胃腸快調



ぜ

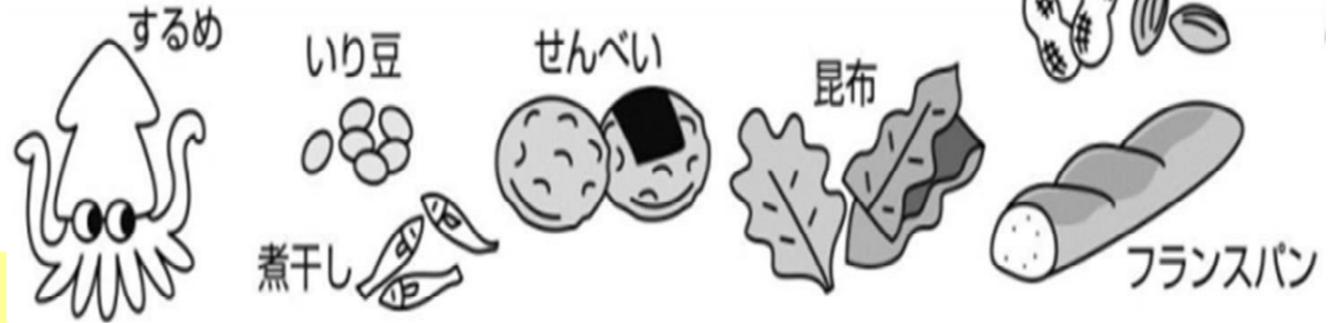
全力投球



みなさんは毎日の食事ですっかり噛んで食べることができていますか？噛むことは健康だけでなく、見た目の印象にも関係があります。しっかり噛むことで口まわりの筋肉が発達して、表情もよくなり相手に良い印象を与えます♪

噛む力を鍛えていきましょう！

＜かみごたえのあるもの＞



給食でも毎月カミ献立を提供しています。食べ物は大きさや固さ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえも変わります。家庭でもかみごたえのあるものを食べてほしいと願っています。

給食紹介 ~1月のメニューを紹介します~

1月24日～1月30日は全国学校給食週間でした。今年のオリンピック開催にちなんで、過去に開催された国の料理を、黒潮町の食材を使って再現しました。

1月24日(水) 学校給食週間(イタリア)

1月25日(木) 学校給食週間(中国)



1月26日(金) 学校給食週間(ロシア)  
雑穀献立

1月29日(月) 学校給食週間  
(韓国)

1月30日(火) 学校給食週間  
(日本)



# ～ひとこと返信らんのご紹介～いつもありがとうございます！

数年前に卒業をして1度高知から出ましたが今は高知に帰ってきて一人暮らしをしています。自炊をしているのですがレシピを数年前妹がもらってきたふるさとからの贈り物「くろしおの食」を見ながら作っていて食べる度に大好きな給食の味だと思い出して嬉しく食べています。もし可能であれば「ビビンバ」・「すき焼き風煮」・「春雨の酢の物」のレシピが知りたいです。小学校の頃から給食が大好きだったのでレシピ本があるのを知った時は感動だったしとっても嬉しかったです。今でも給食だよりを楽しみに読んでいます。(一部抜粋)

卒業しても給食のレシピを活用していただいていることがとても嬉しいです。ありがとうございます！リクエストにお応えして3つのメニューのレシピをご紹介します♪

## ビビンバ丼

- ざいりょう にんぶん  
＜材料＞4人分
- ぎゅうにく 牛もも肉: 160g
  - こまつな 小松菜: 160g
  - もやし: 140g
  - にんじん 人参: 60g
  - ほ しいたけ 干し椎茸: 2g
  - コーン: 25g
  - さけ 酒: 6g
  - あぶらてきりょう サラダ油: 適量
- A
- しいたけ じる 椎茸もどし汁: 40g
  - あぶら ごま油: 2g
  - さとう 砂糖: 32g
  - みりん: 8g
  - こいくち 濃口しょうゆ: 32g
  - うすくち 薄口しょうゆ: 24g

- つく かた  
＜作り方＞
- ①米を炊く。
  - ②小松菜は4センチほどのざく切りに人参は細く切る。干し椎茸は水でもどし、細く刻む。(椎茸もどし汁はとっておく。)
  - ③Aの調味料を合わせておく。
  - ④熱したフライパンに油をひき、牛もも肉を炒めて酒をふる。
  - ⑤肉の色が変わったら、にんじん・干し椎茸・もやし・小松菜・コーンの順に加えてよく炒める。
  - ⑥全体にしんなりしたら、Aの調味料を加えてよくなじませる。
  - ⑦炊き上がったごはんの上にのせたらできあがり。



## すき焼き風煮

- ざいりょう にんぶん  
＜材料＞4人分
- ぶたにく 豚もも肉(スライス): 140g
  - や とうふ 焼き豆腐: 160g
  - いと 系こんにやく: 120g
  - はくさい 白菜: 180g
  - にんじん: 80g
  - しめじ: 40g
  - えのきたけ: 40g
  - ねぎ: 20g
  - あぶらてきりょう サラダ油: 適量
- A
- さけ 酒: 4g
  - さんおんとう 三温糖: 28g
  - こいくち 濃口しょうゆ: 32g
  - うすくち 薄口しょうゆ: 20g

- つく かた  
＜作り方＞
- ①焼き豆腐を1口大に切る。
  - ②白菜、にんじん、えのきたけは食べやすい大きさ、しめじは房をとる。ねぎは小口切りにする。
  - ③油をしき、豚もも肉と②で切った野菜類と焼き豆腐と一緒に炒める。
  - ④全体に火が通ったら、Aの調味料を入れ煮つめてできあがり。



## 春雨の酢の物

- ざいりょう にんぶん  
＜材料＞4人分
- はるさめ 春雨: 40g
  - きゅうり: 80g
  - にんじん: 28g
  - すまき: 12g
  - かんそう 乾燥わかめ: 2g
- A
- ごま: 2g
  - す 酢: 8g
  - さとう 砂糖: 12g
  - うすくち 薄口しょうゆ: 10g
  - しお 塩: 7.2g

- つく かた  
＜作り方＞
- ①鍋に湯を沸かし春雨を戻す。
  - ②水にわかめを浸し戻す。
  - ③きゅうり・にんじんは千切り、すまきは小口切りにし、にんじんは湯がく。
  - ④①②③をボウルに入れAの調味料と一緒に混ぜ合わせたらできあがり。



## 偏食と好き嫌いの違い

「偏食」と「好き嫌い」は混同されますが、「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いが特にはっきりして、その程度がひどい場合をいいます。食物の好き嫌いは程度の差はありますが、誰にでもあるものです。偏食がひどくて特定の食品しか食べない状態だと成長や発育に必要な栄養素がとりにくくなるばかりか社会生活にも支障をきたします。また意欲や好奇心といった心の面の発達にも悪い影響を与えかねません。長い目で見守り、工夫した機会を見つけて直していくことが大切です。給食指導においても根気強く声かけをしていきたいと思えます。

## お知らせ

学校給食費におきましては、1月～3月分に限り無償化となりました。詳細につきましては、先日各個人あてにお知らせをさせていただいておりますので、ご確認をお願い致します。今後とも学校給食へのご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 中川 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 久保田



## ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり



QRコードからも送れます！ →