

12月給食だより

2024. 12. 11 No.9


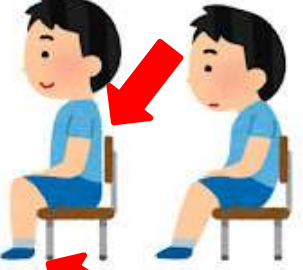



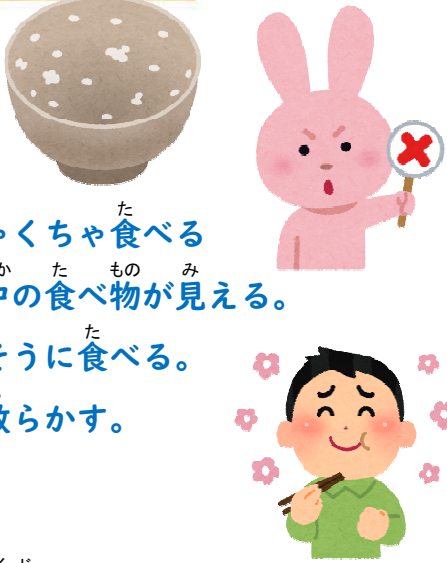
文責: 久保田

黒潮町立学校給食センター

12月になりました。今年も残すところわずかになりましたね。この1年間元気に過ごせましたか?この時期は朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩す人が多く見られます。日頃から手洗い・うがい、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。不規則な生活になっている人は今のうちに見直し、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

12月の給食目標は「正しい食事の仕方を身につけよう」です。

正しい食事の仕方を身につけることは、自分の食事をスムーズにすすめるためだけでなく、周りの人と気持ちよく食事を楽しむことにも繋がります。次の3つのポイントを抑えて、食事マナー名人になりましょう!

ポイント1 よい姿勢	ポイント2 はしの持ち方	ポイント3 まわりの人のことを考える
 <ul style="list-style-type: none"> お茶碗は手でもつ ひじは机につけない  <ul style="list-style-type: none"> せなかをのばす あしはゆかにつける ★猫背は消化にもよくない 	 <ul style="list-style-type: none"> 上のはしは正しい鉛筆の持ち方 下のはしは動かさない  <p>はしの持ち方を直すなら今が大切。意識してみよう。</p> <p>★してはいけない使い方にも要注意!</p>	 <ul style="list-style-type: none"> くちやくちや食べる 口の中の食べ物が見える。 まずそうに食べる。 食べ散らかす。  <p>食事マナーをおさえて たのしく食べよう</p>

クイズ☆冬休み中の行事食

冬休み中はクリスマスやお正月などいろいろなおいしい行事が盛りだくさん。クイズで学んでおいしい行事をより楽しみましょう!答えは裏面の右下にあるよ!

第1問 クリスマスケーキによく使われるイチゴ。本当の旬はいつでしょうか?

- ① 初夏 (5月ごろ)
- ② 真夏 (8月ごろ)
- ③ 真冬 (1月ごろ)

ヒント
イチゴは畑(露地物)よりハウス栽培が盛ん。

第2問 おせち料理に使われる「数の子」は、どんな魚の子ども(卵)でしょうか?

- ① 鯛の卵
- ② 鰯の卵
- ③ 鮭の卵

ヒント
卵の数が多いことから、子孫繁栄を祈っておせち料理に入れられているよ。





第3問 1月7日は七草がゆを食べる日。その七草がゆに入っている「すずな」の葉は、何の葉っぱでしょうか?

- ① かぶの葉
- ② だいこんの葉
- ③ にんじんの葉

ヒント
世の中に広まったのは江戸時代。今も野菜として食べられているのは「すずな」と「すずしろ」

冬休み中の食生活について

待ち遠しい人も多い冬休みですが、休み中はつい生活リズムが崩れやすくなります。3学期も元気に過ごすために、冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、好きなものばかりの食事にならないよう注意しましょう。

<p>① 食事の前は手洗いをしましょう。</p> <p>手洗いは風邪の予防にも効果◎</p> 	<p>② 朝食はしっかり食べましょう。</p> <p>遅く起きて昼食にならないよう早起きも大切。</p> 
<p>③ おやつは食べすぎないように適量を考えよう。</p> 	<p>④ 夕食後の間食は、しないor消化のよいものにしよう。</p> 

～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！

いつも楽しいイベントがあったり、手の込んだ給食を考えていただきありがとうございます。給食に使われている調味料などはどんな物を使われているのか差し支えなければ教えてほしいです。限られた費用の中でなかなかこだわるのは難しいと思いますが、お時間ある時に教えていただきたいです。

(返信) → お便りありがとうございます！給食で使用する食品は、黒潮町の使用食材納入条件を元に、品質や衛生管理の基準を満たしているものを使用しています。限りある予算の中で、食材や加工食品を国産や添加物の少ないものを選ぶためにも、使用量の多い調味料類は、三温糖など比較的手に入りやすい価格のものを使用しています。また、しょうゆについては四万十市で造られているものを使用し、みそについてはメニューによって町内産のものを使用しています。今後も食品の安全性を見極めながら給食に使用するよう努めていきたいと思ひます。

☆給食紹介☆ 11月22日 和食の日献立



11月22日は「いい和食の日」です。給食の汁物は、煮干しやかつお節、昆布を使用した出汁を使っています。うま味成分がしっかり出た出汁は、食材のもつおいしさをより引き立たせてくれます。カツオを使った大豆の揚げ煮も人気メニューの一つです。

- ・ごはん ・カツオと大豆の揚げ煮
- ・ピーマンの塩昆布和え ・里芋のみそ汁

給食レシピ紹介

黒糖おいもケーキ

●材料(4人分)

- ・小麦粉・・・65g
- ・ベーキングパウダー・・・1.8g
- ・バター・・・24g
- ・砂糖・・・20g
- ・たまご・・・28g
- ・牛乳・・・28g
- ・さつまいも・・・28g
- ・黒糖・・・8g



●作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。
- ② バターは溶かしておく。
- ③ さつまいもを1センチ角程度の食べやすい大きさに切る。
- ④ ①②③と残りの材料を混ぜ合わせ、1人分のカップに流し入れる。
- ⑤ 200℃に余熱したオーブンで10～15分焼く。

クイズの答え ① ② ①

★朝ごはんレシピコンテスト作品が給食に登場しました☆



- ・ごはん ・しおサバ
- ・ひじきのごまマヨネーズ
- ★野菜たっぷり春雨スープ



10月に実施された「朝ごはんレシピコンテスト」より、汁部門の優秀作品「野菜たっぷり春雨スープ」が登場しました。レタス、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、たまご、春雨とたくさんの具材が使われている栄養たっぷりのスープです。急に寒くなる日も増えたので、温かいスープと栄養たっぷりの食材で、元気な体づくりにふさわしいレシピですね。インスタントの春雨スープに具材を追加するだけでも◎。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

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 睦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 久保田

～お気軽にお問い合わせください～

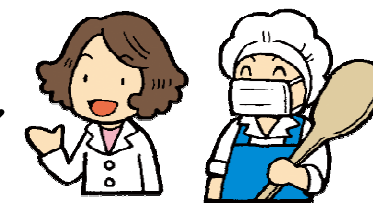
お知らせ

12月分の給食費の振替日は、**12月25日(水)**です。

引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



食生活に気をつけてすてきな新年を過ごしてくださいね。
2025年の給食もよろしくお願いいたします！よいお年を！



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

