

給食だより1月

田村市学校給食センター
令和6年 1月 6日
電話 0247-67-1123

令和7年がはじまりました。年末年始は人の移動が多く、疲れがたまりやすくなっていますね。そんな時こそ感染症にかかりやすくなります。感染症に対する抵抗力を強くするには、食事や水分補給で体のうるおいを守り、体温を保つなど基本的なことが大切です。好き嫌いをなく食べて元気な体を作りましょう。



今月の食育目標

「日本の食文化を知ろう」

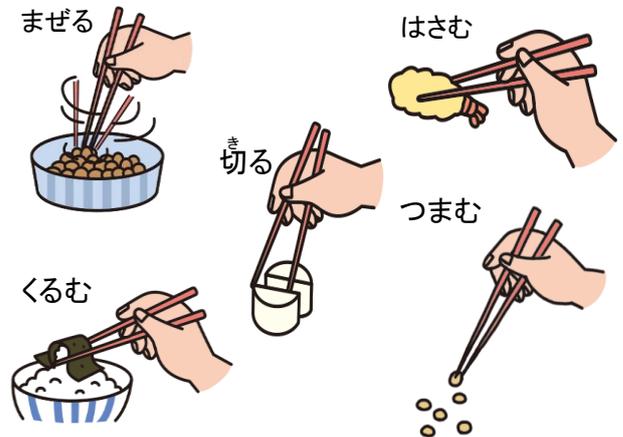
日本で昔から食べられている「和食」。自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に和食の基本の型をふまえた配ぜんをすることが好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。



はしと日本人



食事にはしを使う国は、中国や韓国など、複数ありますが、これらの国はさじなどのほかの道具も一緒に使っています。日本人だけが純粋にはしのみを使って、独自のはし文化を築いてきたのです。



はしは、和食を食べるのに適した、まぜる、はさむ、切る、くるむ、つまむなどいろいろな動作をすることができます。

給食に登場する田村市の食材

学校給食週間には、福島県の郷土料理や地方の郷土料理の他に、『田村市献立』が3回実施されます。「都路ウインナー」「松や農園さんのさつまいも」「船引町のえごま」、田村市産の野菜、しいたけ、豆腐、油揚げ、こんにゃく、みそなどを使用しています。この機会に、地元の食材に親しんでほしいと思います。

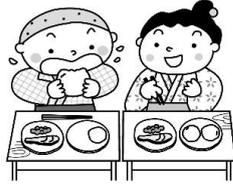
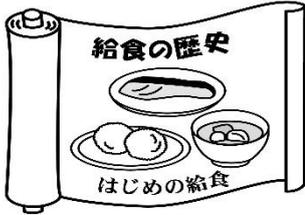


～ 1月31日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～

1月24日～30日は「学校給食週間」です。

1月24日は「学校給食記念日」です。

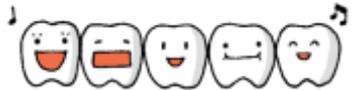
1月24日からの一週間は「学校給食週間」として、給食や食べることについて考え、理解を深めるための活動が全国各地で行われます。



給食でも1月は特に、地元の野菜などを多く取り入れたり、特別な献立を実施したりすることが増えます。

田村市給食センターでも福島県の郷土料理や田村市野菜たっぷりメニューなどいろいろ実施しますので、ぜひ献立表もチェックしてみてください。

いい歯の日食材・好評メニューご紹介



給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「Ca&かむ献立」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な独自の料理もあります。簡単にですがご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】



牛乳

牛乳は、骨や歯をじょうぶにするカルシウムの多い飲み物です。

寒くなる冬は乳脂肪分が多く、濃い味になります。飲むだけではなく、シチューなどの料理やお菓子にも使える万能選手です。コップ1杯分で1日に必要なカルシウムの3分の1をとることができます。積極的にとりたいたいですね。

【好評メニュー】*三春町の郷土料理

ほうろく焼き

材料（一人分）

三角油揚げ	1個	ねぎ	5g
おろししょうが	1g	みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1	みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2		

作り方

- ① ねぎはみじん切りにします。
- ② 調味料すべてと①を合わせたタレを油揚げにぬります。
- ③ 180℃オーブンで15分焼いたら出来上がり。



1月においしい食べ物

出回り時期…11～2月。

主な産地…茨城、福岡、京都、埼玉など。

おいしい調理法…漬物、和え物、鍋物、煮物、汁物など。

効果…カルシウム、鉄分、ビタミン類を多く含む。

特徴…京の伝統野菜のひとつ。関東では京菜とも呼ばれる。寒さに強く、霜が降りた後の方が、やわらかくておいしい。

水菜

