

給食だより1月号

田村市学校給食センター
令和5年 1月10日
電話 0247 - 67 - 1123

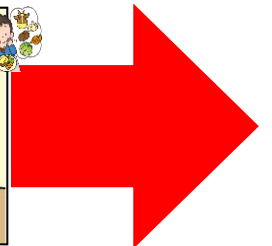
1月から2月にかけてはインフルエンザ等の感染症が流行しやすい時期です。体温が下がり、目やのど、鼻などの粘膜が乾燥で弱まるのが、病気に感染しやすくなる原因のひとつです。感染症に対する抵抗力を強くするには、食事や水分補給で体のうるおいを守り、体温を保つことが大切です。好き嫌いなく食べて元気な体を作りましょう。



今月の食育目標

「感謝して食べよう」

- ① 食事のあいさつをする ② よくかんで味わう ③ マナーを守って楽しく食べる



- ④ 食べものや料理に興味を持つ ⑤ なるべく残さないように、きれいに食べる



- ⑥ 食器や道具をていねいに扱う。



食べ物は植物や動物の命をいただいているものです。そして食事には、作る人、育てる人、運ぶ人など多くの人がかかわっています。無駄なく大切に味わって食べることが、食べ物や関わった人への感謝を表すことになります。



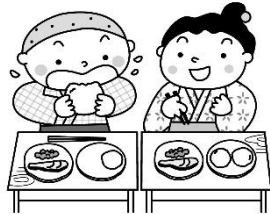
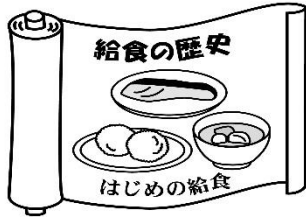
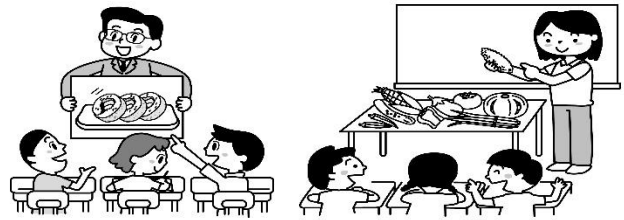
給食に登場する田村市の食材

今年度11月より、田村市が食材費を負担し、地元の食べものを子どもたちに知ってもらおうと、田村市の牛肉や豚肉、ハム、ベーコン、えごまやえごま油、さつまいも、都路の卵を使ったマドレーヌやプリン、ブルーベリージャム、滝根のウナギ、しいたけ、キクラゲなどが給食に登場します。



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。
その一週間は「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。



田村市給食センターでは、23日より福島
県の郷土料理の「ひきないり」、「いかにんじ
ん」、「こづゆ」、「ほうろく焼き」、地元食材
のえごまや牛肉、うなぎを使った献立、世界
の料理、沖縄料理献立などを実施します。

CA&かむ献立食材・好評メニュー紹介



給食センターでは、毎月18日を目安に「CA&かむ献立の日」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供しています。また、児童生徒のみなさんに好評な料理もありますので、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】

水菜



水菜は、古くから京都で栽培されていた野菜で、京菜とも呼ばれています。水菜は、骨や歯をじょうぶにするカルシウムのほかに、鉄やカロテン、ビタミンCが豊富です。

鍋物や炒め物などでもおいしく食べられますが、サラダなどで生で食べると、栄養をそのままとることができます。

【田村市給食センター好評メニュー】

蒸し鶏のみそあえ

材料（1人分）

チキン水煮	8g	砂糖	1g
もやし	32g	酢	2g
にんじん	10g	しょうゆ	0.8g
きゅうり	5g	みそ	2.5g
乾燥わかめ	0.5g	ごま油	0.5g

※野菜の種類は別のものでもよい

作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻す。
- ② にんじんは細切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ もやし、にんじん、きゅうりを茹でてから冷ます。
- ④ 調味料を合わせる。
- ⑤ わかめとチキン水煮、野菜を調味料と和えて、味を調える。



1月においしい食べ物

出回り時期…10～3月（通年ありますが秋から冬が旬です）

おいしい調理法…煮物、鍋物、汁物、てんぷら、焼き料理など

効果…食物せんい、カリウム、ビタミンDなどが多く含まれます。

※光に当たると「ビタミンD」が多くなるので、買ってきたらかさの裏側を日光に1時間ほど当てるのがおすすめです。

しいたけ

