

給食 だより



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和4年12月発行

寒さに負けない体づくりをしよう!

今年も残すところ、あと1ヵ月になりました。寒さが身に染みるようになってくるとともに、風邪やインフルエンザが流行する季節になってきます。基本的な手洗い・うがいをはじめ、十分な睡眠、適度な運動をして、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。



手洗い・うがい
食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに



栄養バランスのよい食事
野菜もしっかり食べよう



十分な休息
早寝・早起きを心がけよう



適度な運動
外で元気に体を動かそう

意識してとりたい栄養素とそれを多く含む食品

たんぱく質	<p>魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品</p>
ビタミンA	<p>ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>
ビタミンE	<p>アーモンド ビーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ</p>
ビタミンC	<p>野菜 いも類 果物</p>

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。



1月 献立掲示板

月	火	水	木	金
	10 <お雑煮> 地元の食材や餅を使って作られる汁物で、家庭や地域によってさまざまな特色があります。 	11 お正月献立 3学期スタートの献立は、お雑煮、鱈の照り焼き、なます、黒豆と、お正月にちなんだ料理が登場します。それぞれにどんな意味が込められているか調べてみてくださいね。 	12 シェパードパイ イギリスの料理です。パイ生地の代わりにマッシュポテトを使います。給食では、ひき肉と細かく刻んだ玉ねぎでミートソースを作り、マッシュポテトをのせて焼き上げます。 	13 根菜チップス 根菜とは、土に埋まっている部分を食べる野菜のことです。この日は、れんこんと人参をチップスにします。
16 小正月献立 小正月の15日に一年の邪気を払う目的で小豆粥を食べる風習があります。給食では、小豆と白玉もちを使い、白玉ぜんざいを作ります。 	17 Wポテトのツナマヨ焼き じゃがいもとえびも2種類のものを使用します。えびもは、富田林産のものを使用します。 	18 福井県 給食味めぐり ソースカツ丼は、ご当地グルメとしても知られています。福井県ではカツ丼という卵でとじたものではなく、ソースカツ丼のことで。	19 ささみのチリソース チリソースとは、トマトや香辛料を利用したソースです。給食では、トマトケチャップとトウバンジャンを使ったソースをささみにかけて仕上げます。 	20 鶏すき すきやきといえは牛肉を使用しますが、今回は鶏肉を使用しました。福岡県の郷土料理としても知られています。
23 焼きとん 埼玉県郷土料理です。本来は串焼きになっているものを使いますが、給食用に串がないものにアレンジして作ります。	24 ちりめんじゃこのマリネ 酢、レモン汁、塩、こしょう、砂糖、白ワイン、オリーブ油を混ぜ合わせ、作った調味液を使用します。	25 トック 韓国のもちのことを入れます。日本のもちには「もち米」から作られますが、トックは白いご飯と同じ「うるち米」から作られます。	26 鱈の彩り焼き すりおろした人参と卵を使っていないマヨネーズ、パプリカ粉を合わせたものを鱈の上のせて焼きます。カラフルな彩りも楽しんでくださいね。	27 大学芋 大正時代に東京で、大学生がよく好んで食べていたため、この名前が付いたという説があります。
30 塩ボン酢和え 給食では、ゆず果汁、すだち果汁、塩、みりん、砂糖、焙煎塩布を混ぜ合わせて塩ボン酢を作っています。 	31 鮭のクリームスパゲティ 角切りにした鮭をクリームソースと合わせます。手作りのクリームソースで鮭のうま味を閉じ込めました。 	<おせち料理> 日本人にとって欠かせないお正月料理です。昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いを込めて作り、大切に食べられてきました。また、お正月に「歳神様」へお供えし、年が明けてから供えたものを歳神様のおさがりとして食べることで、1年を元気に過ごすエネルギーを分けてもらう、という意味もあります。 		