

2月 給食だより

令和5年度 甘楽町学校給食センター

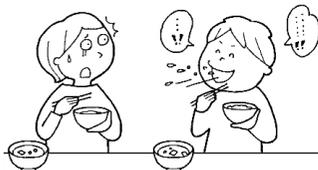
食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事をする事で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。食事を楽しくするために工夫してみましょう。

給食目標

正しい食習慣をみにつけよう！

目指せ！食事マナーの達人！

食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちを表すものです。背筋をのびして姿勢よくすわり、食事の前には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずにきれいに食べることができます。何より、みんな楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気にも気をつけましょう。



食べているときは、口をとじよう

口に食べ物が入っている時に話をする、口の中が見えたり食べ物や飲み物が飛んでしまったりして、周りの人にいやな思いをさせてしまいます。食事中は話をせずに、口を閉じて食べましょう。

2月14日のおはなし給食の「本」

にんじんさん、たまねぎさん、じゃがいもさんが、いろんなお風呂をレポートしてくれます。カレーやシチュー、おみそ汁のお風呂に、えっ、サウナや日焼けサロンまであるの～！？

広いちゅうほうを舞台に、おふるはいり隊がレポート、コトコト、シューシュー、シリシリ、グラグラ、あっちっー！最後まで目がはなせません！

作：穂高順也 絵：西村敏雄 出版：東京画劇

学校や町の図書館で、かりてみてはいかがでしょうか？



知っていますか？ 給食食材の看板！

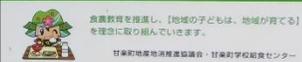
給食では、積極的に甘楽町産を中心に地産地消に取り組んでいます。町内には、給食にお米や野菜を納めていただいている田畑にその旨を示す看板が立てられています。(右の図、下の写真)

現在、町内に18基が立てられています。

みなさんの家の近くの畑でとれたお米や野菜が、給食で使われているかもしれません。ぜひ、町内を探してみてください！

※連作しないために、看板の表示と違う野菜を作っている場合もあります。

学校で子どもたちが食べる給食食材を育てています



地場産物を食べて、地産地消！

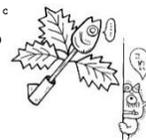
地域で生産された食材をその地域で消費することを『地産地消』といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節が変わる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には、豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼びこみます。

「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、地域によって違いがあるようです。また、節分には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門やのき下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



給食レシビ

しちもく煮豆



【中学校の給食量 4人分】

乾燥大豆	40g (水煮 100g)
豚もも肉	55g
さつま揚げ	3枚
にんじん	1/4本
こんにゃく	70g
たけのこ	50g
昆布	4g
油	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1 1/2
だしの素	小さじ 1
酒	小さじ 2
水	1カップ (200ml)

作り方

- ① 乾燥大豆を使用する場合は、前日に水につけておく。
- ② こんにゃくはゆでて1cm角に切る。にんじん、たけのこ、さつま揚げ、昆布も1cm角に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉をいためる。
- ④ ③に②の材料を入れいためる。
- ⑤ 水に戻した大豆(水煮大豆でも可)と調味料、水を加えて、15分ほど、煮汁がなくなるまで煮る。

