



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

連日晴天に恵まれ、新年が始まりました。今年も感染症をはじめとする病気に負けず、健康に過ごせるように心がけましょう。

予防のポイントは、手洗い・マスク・換気です。消毒も大切ですが、胃腸がぜなどアルコールだけでは防ぎきれない病気もあります。冷たい水を嫌がらずに、しっかりと手を洗うようにしましょう。

冬休みで生活のリズムが変わった人もいるかもしれません。できるだけ早くいつもの生活に戻し、一日三食しっかり食べて体調を整えましょう。

1月にも、津市でとれたものや旬の食べものをできるだけ使います。また、三学期も中学校3年生のリクエスト料理をできるだけ取り入れていく予定です。お楽しみに♪



1月のこんだて紹介

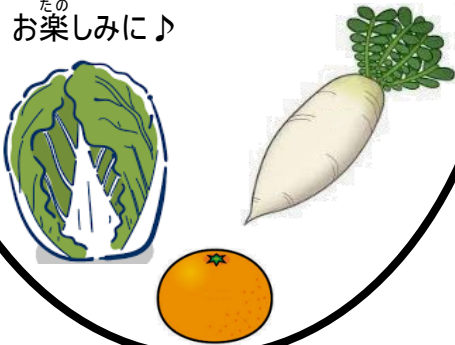


旬の食べ物

1月は、大根や白菜、チンゲンサイなど、冬が旬の食べ物をたくさん使う予定です。

また、津市で栽培されている「津市産みかん」も予定しています。

お楽しみに♪



「全国学校給食週間」

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。この一週間に、日本のおせち料理や外国の料理などを取り入れる予定です。

24日…地産品「津市産みかん」

25日…おせち「黒豆」

26日…ブラジル料理「コシーニャ」

27日…中華料理「マーボー豆腐」

30日…おせち料理「松風焼き」

昔の料理「すいとん」

お楽しみに♪



郷土料理

1月には、「おからの炒り煮」や「かきたま汁」「金時豆の甘煮」など、昔から伝わる料理をいくつか、とり入れる予定です。

また、おせち料理の「黒豆」と「松風焼き」も考えています。

和食が苦手な子は多いですが、少しずつ親しんでもらえれば、と思います。

お楽しみに♪



中学校3年生 リクエストメニュー … 今月も、できる限り取り入れました。お楽しみに♪

16日「回鍋肉」「春雨スープ」・ 18日「豚汁」・ 23日「金時豆の甘煮」

かみかみメニュー …「イワシのからあげ」「焼きシシャモ」「ごぼうサラダ」

骨のある小魚をしっかりかんで食べると、歯やあごが強くなります。また、成長期に必要なカルシウムもしっかり摂ることができます。

また、かたい野菜や、弾力のある食べものをしっかりかむことでも、歯やあごが強くなること知られています。野菜のあえものやサラダなども、大切です。

給食だけでなく、家でも、こうした料理や食べ物を食べるようにしましょう。

