



# きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

1月とは思えない暖かさで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。

予防の第一ポイントは、手洗いです。消毒も大切ですが、胃腸か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。冷たい水に負けずに、石けんを泡立てて、しっかりと手を洗うようにしましょう。

第二ポイントは、規則正しい生活です。冬休みで生活のリズムが変わった人は、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、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、ほうれん草、さつまいも、あおさなど、旬の食べ物を、たくさん使う予定です。

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。この期間に、香良洲や津市、三重県の地産品を取り入れました。

- 24日…昔の料理「すいとん」
- 25日…香良洲の地産品「あおさ」
- 26日…最初の給食「焼き魚・青菜」
- 29日…三重県の地産品「ひじき」
- 30日…津市の地産品「津市産みかん」

お楽しみに♪

### おせち料理

1月には、「たたきごぼう」や「照り焼き」「黒豆」「松風焼き」など、おせち料理をいくつか、とり入れる予定です。おせち料理には、それぞれ意味や願いが込められています。そうしたことも考えながら、食べてみましょう。

お楽しみに♪



### 中学校3年生 リクエストメニュー … 今月は、とてもたくさん取り入れました。

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 10日…「イカの あおさ揚げ」             | 23日…「セルフウィナードッグ(ソーセージ)」 |
| 11日…「伊勢茶のシュガービーンズ」          | 24日…「イカの かりん揚げ」         |
| 15日…「黒豆」                    | 25日…「あおさのクリームスパゲッティ」    |
| 17日…「キャベツと もやしの おかかあえ」      | 29日…「ビーフカレー」            |
| 19日…「シシャモの から揚げ」「肉じゃがの うま煮」 | 31日…「サバの塩焼き」            |
| 22日…「ピピンバ」                  |                         |

お楽しみに♪

### 北海道 森町の「ホタテ」

30日の「ホタテのコーンチーズ焼き」には、北海道の森町からいただくホタテの貝柱を使います。帆立貝は冷たい海の浅瀬を好むため、北海道や東北地方でたくさん養殖されています。3~4年間かけて、海の中で、じっくり成長させた貝を水揚げし、部位に分けて加工します。今回は、森町の特産品のホタテ貝柱を、津市の学校給食にもいただくことができました。冷たい海の恵みを味わいましょう。

