



# きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

穏やかな晴天に恵まれ、新年が始まりました。今年も感染症には今まで以上に注意して、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。冷たい水を嫌がらずに、しっかりと頻繁に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、1月から3月にかけては、中学校3年生のリクエスト料理も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



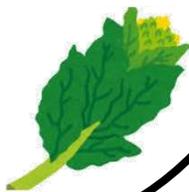
### 旬の食べ物

1月は、大根や白菜、水菜、かぶなど、冬が旬の食べ物をたくさん使う予定です。

また、三重県の特産品の「なばな」も、1月～3月に何度か使います。

25日には、津市で栽培された「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。この一週間は日本やブラジル・中国の料理を出す予定です。

24日…お節料理「松風焼き」「黒豆」

25日…ブラジル料理「フェイジョアード」

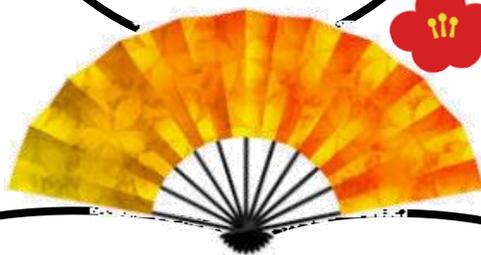
26日…最初の給食「焼き魚・漬物」

昔の料理「すいとん」

27日…ブラジル料理「コシーニャ」

28日…中華料理「マーボー豆腐」

お楽しみに♪



### 郷土料理

1月には、鹿児島県の郷土料理の「さつま汁」や、日本各地に伝わる郷土料理の「のっぺい汁」を予定しています。

さつま汁は、とり肉や根菜を入れた、みそ味の汁物です。また、のっぺい汁は、とろみをつけて冷めにくした、澄まし汁です。

四季のある日本には、季節や地域に合わせた食材を使った料理が

いろいろあります。

お楽しみに♪



### 中学校3年生 リクエストメニュー

…9年間食べてくれた給食も、あと3か月で終わります。もう一度食べたいと言ってくれた給食を、1月～3月にできるだけ予定していきます。お楽しみに♪

12日「マグロの竜田揚げ」「けんちん汁」・ 13日「信田うどん」「チップスフライ」  
20日「マカロニグラタン」

### かみかみメニュー …「イカのレモン風味」「イワシのからあげ」

弾力のあるイカや、骨のある小魚、かたい野菜などを、しっかりかんで食べると、歯やあごが強くなります。また、成長期には、カルシウムをしっかり摂ることも、とても大切です。

給食だけでなく、家でも、かみごたえのある料理や食べ物、カルシウムやビタミンDの多い小魚や青菜などを、しっかりかんで食べるように心がけましょう♪

