



給食だより

令和6年度
津市立南が丘小学校



新年、あけましておめでとうございます。お正月は楽しい時間を過ごすことができましたでしょうか。

いよいよ学年最後の学期が始まります。今年も元気な毎日を過ごしてもらうために、「よく食べ、よく体を動かし、夜はゆっくり休む」ことを基本とした生活を送りましょう。

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です！



明治22年、山形県の小学校で子どもたちにお昼ごはんを出したのが、学校給食のはじまりとされています。その後、全国に給食が広がりましたが、太平洋戦争の時には、給食が中止されました。戦後、アメリカの民間団体（ラウ）の援助を受けて、学校給食が再開されました。これを記念して、『全国学校給食週間』がはじまりました。

全国学校給食週間の1月24日には、学校給食がはじまった頃の給食をイメージした「焼鮭」や「漬物」、戦後によく食べられていた「すいとん」が出ます。ほかにも、この週間には、津市産や県内産の食材が多く出たり、調理員さんが一つ一つ包んで手作りしている「津コロケ」も登場します。この期間を通して、給食の歴史を知り、食べ物大切さや食べ物を作ってくれる人の思いを考えてみましょう。

いかのレモン風味

寒さが増し、風邪をひきやすい季節になってきました。ビタミンCは、免疫を高めてくれる働きがあるので、寒い時期に積極的にとってほしい栄養素です。

レモンは、冬が旬でビタミンCが豊富なので、今の季節におすすめの食品です。



1 栄養 1日3食バランス良く！ ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

バランス

ビタミンA ビタミンC

2 運動 適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

3 睡眠 早寝早起きを心がけましょう。

4 服装 屋外と室内で気温の差が大きいので、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

5 衛生 こまめに手洗いうがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに！

作ってみよう！ 給食メニュー★ いかのレモン風味

1月の給食より

【材料】一人分

- ・いかの切り身 50g
- ・酒（下味用） 1.0g
- ・片栗粉 6.0g
- ・揚げ油
- ◎ 酢 2.5g
- ◎ 濃口しょうゆ 2.5g
- ◎ みりん 4.0g
- ◎ 水 2.0g
- ◎ レモン 3.0g

【作り方】

- ① レモンはきれいに洗い、果汁をしぼり、皮は表面部分を千切りにしておく。
- ② いかに、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃に熱した油で、②のいかを揚げる（7～8分目安）
- ④ ②の調味料（酢・しょうゆ・みりん・水・レモンの果汁・レモンの皮）を煮立てて、たれをつくる。
- ⑤ 揚げたいかに、たれをかけて完成。

※材料の分量は、給食で大量に作る際の一人あたりの分量です。調味料の分量などは、様子を見て調整してください。