

いただきます

1月号 第2向陽小学校

あけましておめでとうございます。3学期が始まりました。今年も、給食室一同で協力して、安心・安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。

年末年始は、生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけ、意識して体を動かし、運動不足を解消しましょう。そして3学期も元気に過ごしましょう。3学期の給食開始日は、10日(水)です。おはしを忘れずに持ってきてきましょう。



手洗い達人



よい姿勢達人



はし使い達人



盛り付け達人



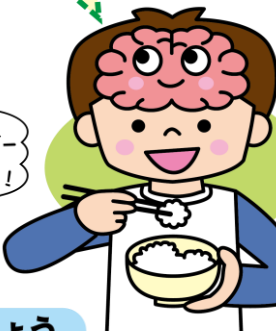
お皿ピカピカ達人



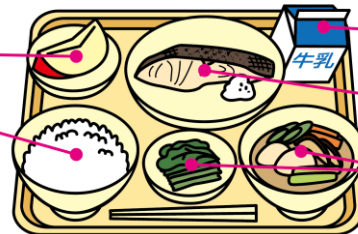
今年はおつ年！
給食の“たっ人”
を目指そう

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



脳へエネルギーを補給しよう！



果物
主食
主菜
副菜
(汁物含む)

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

学校で食べる給食は、単なるごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。乙訓地方では、1月22日から26日までを給食週間とし、今年度もテーマを「日本全国の味を楽しもう」と題して全国の郷土料理を味わう献立が登場します。

作ってみよう！徳島県の郷土料理フィッシュカツ！

- ＜材料＞

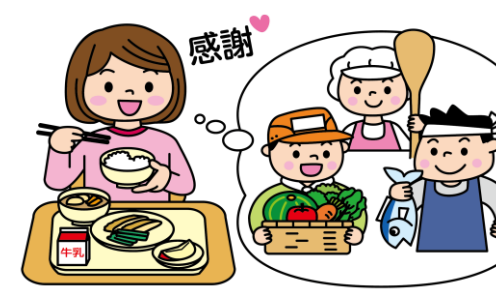
 - はんぺん 4枚
 - 小麦粉 大さじ2弱
 - カレー粉 小さじ1弱
 - 塩 少々
 - 水 大さじ1強
 - パン粉 適量
 - 油 適量
- ＜作り方＞

 - 小麦粉、カレー粉、塩、水を混ぜ合わせる。
 - はんぺんに①とパン粉をつけて160℃の油で揚げる。

給食では、みんなが食べられるように衣には卵を使用せずに作っています。



フィッシュカツは、徳島県の郷土料理です。太刀魚などの地元で採れた魚をすり身にして、カレー粉とパン粉をまぶして作ります。給食では、はんぺんを使って作りました。



給食週間では、給食のことを知るとで、調理員さんや、農家さんに感謝する気持ちも育んでいきたいと思っています。

おもな食材と産地

～資料提供: (公財)京都府学校給食会～

じゃがいも	北海道 他	にんにく	青森
にんじん	長崎・京都 他	里芋	愛媛 他
たまねぎ	北海道 他	キャバツ	滋賀 他
ほうれん草	高知	大根	長崎
セロリ	京都 他	白菜	滋賀
土生姜	静岡	白ねぎ	大分 他
ピーマン	高知 他	小松菜	京都
		金時人参	香川 他
		チンゲンサイ	愛知 他
		もやし	岐阜

米	京都府産
牛乳	全農（南丹市八木町）

さば	京都
モウカザメ	三陸
かます	日本海

牛肉	北海道 他
豚ひき肉	京都
鶏肉	九州 他

今月の向日市産野菜
ねぎ・大根・白菜・キャバツ

※食材の入荷状況等により変更になる場合もありますのでご了承ください。