

# すくつるうんち 1月号



1月の食育目標

## 『給食について考えよう』

冬休みの期間中、みなさんはどのように過ごしていましたか？1月24日～30日までは『全国学校給食週間』です。給食はたくさんの人が関わってできていることや、食べ物の命をいたいでいることを忘れず、感謝の気持ちをもって食事をしたり、苦手なものにも挑戦したりできるといいですね。

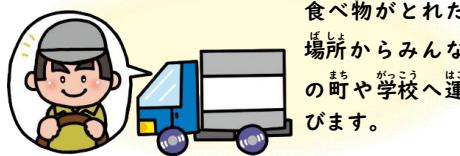
みんなのもとに給食がとどくまでに、たくさん的人がかかわっています

### 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育てたりします。

### 食べ物を運ぶ人



食べ物がとれた場所からみんなの町や学校へ運びます。

### 給食をつくる人



栄養教諭の先生が献立を考え、料理員さんが給食を作ります。

### お店の人



給食に使う食材を選んで学校まで届けます。

そして…動物や野菜の命にありがとう！

1月の給食で使う精華町産食材は……

さといも・だいこん・こまつな・はなな・さつまいも



## 毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、「みんなの好きな食べ物は？」です。

キャラクターたちの好きな料理やおすすめ食材を使った献立が登場します。

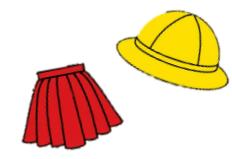
1月19日(月)

～「ちびまる子」が好きな「ハンバーグ」献立～

ごはん、まる子のごちそうハンバーグ、エーピーシーABCスープ、牛乳

今月は、「ちびまる子」が好きな「ハンバーグ」の登場です。ひき肉に塩こしょうを入れてしっかりとこねることで、ふんわりと焼き上がります。給食ではこねたお肉を丸めず、鉄板に広げて焼き、四角くカットした調理員さん手作りの特製ハンバーグです。

毎月19日は  
食育の日



## 日本の正月料理

### おせち



それぞれに願いが込められています。



給食では、丸い白玉を使った白みそのお雑煮が登場します。

### お雑煮

地域によって、味付け、具材、餅の形が異なります。



関東風雑煮

関西風雑煮



あんもち雑煮

あづき豆雑煮

# 1月24日～30日は「全国学校給食週間」

## 今年のテーマ「舌で味わう5つの味～感じてみよう五味～」

全国学校給食週間は、給食に関わる人たちの苦労や食べ物の大切さなどを学ぶ期間となっています。今年は「舌で味わう5つの味～感じてみよう五味～」というテーマで、給食を実施します。食事で感じるいろんな味の基本を五日間にわたって学び、味わいます。

1月29日(木)

シンガポール風チキンライス  
(ごはん・チキン・キャベツ)

レモンスープ

牛乳



1月30日(金)

ごはん  
うま塩ぶたうどん

もやしと小松菜の土佐和え

みかん

牛乳



## かんごみ

にがみ  
苦味

さんみ  
酸味

さんみ  
酸味

み  
うま味

えんみ  
塩味

えんみ  
塩味

えんみ  
甘味

1月26日(月)

ごはん  
あまざけにく  
甘酒肉じゃが

さつまいもと大豆の揚げ煮  
牛乳

1月27日(火)

1月28日(水)

抹茶揚げパン

花菜のスープ煮  
コーンソテー

牛乳



1月29日(水)

ごはん  
鮭の塩焼き

茎わかめのきんぴら

大根のみそ汁

牛乳



したばしょ  
舌の場所によって

とくていあじかん  
特定の味を感じやすい！