

# すくうるらんち 2月号



精華町学校給食委員会

## 2月の食育目標 『食事のマナーを守ろう』

先生やクラスの人々と楽しい雰囲気の中で食べると、食事をより一層おいしく感じますね。楽しい中でも食事のマナーを守ることが大切です。みんなが気持ちよく食事できるように自分の行動を見直してみましょう。

### 食事のマナーチェック!

☑をつけてみよう!

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。

☐ 食事の前に石けんで手洗いをする。

☐ 正しい姿勢で食べる。

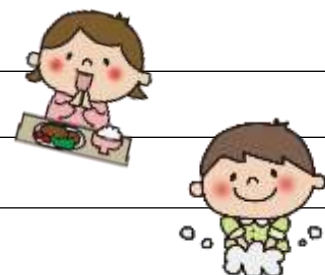
☐ 食べ物を口に入れたまましゃべらない。

☐ 食器やおはしを正しく使える。

☐ まわりの人とふざけながら食べない。

☐ 食事中に立ち歩いている。

☐ 好ききらいをしないで食べる。



★8個全部☑→マナー上級者!!素晴らしい!

★5~7個☑→マナー中級者!その調子で☑を増やそう!

★3~4個☑→マナー初心者!これから意識して気をつけてみよう!

★1~2個☑→マナー見習い!まずは1個できることを増やしてみよう!



2月の給食で使う精華町産食材は・・・

キャベツ・だいこん・さといも・こまつな

## 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。

2月19日(木)

～鬼滅の刃に登場する「富岡義勇」が好きな「鮭大根」～

ごはん、全集中!義勇さんの鮭大根、梅和え、牛乳

今月は、富岡義勇が好きな「鮭大根」の登場です。鮭は体に良いビタミン類やたんぱく質が豊富に含まれているので、午後からの授業も『全集中!』で取り組んでください。しっかりと煮込んで味もしみ込んでいます。寒い冬にほっこり温まってください。



## 中学2年生 ~家庭科×給食~



中学2年生が家庭科で「自分たちに必要な栄養」を学び、給食の献立作りを行いました。

その中から選ばれた献立の1つが、実際に給食として登場します。

### 最優秀賞 精華中学校2年生

異国のおいしさを知ろう! インドネシア料理

○ナシゴレン ○ガドガド ○ソト ○牛乳

### 献立のポイント

世界1位の料理にインドネシアの「ルンダン」という料理が選ばれたということを知り、インドネシア料理について調べました。インドネシアは、イスラム教を信仰する人が多く、豚肉を食べることはないとされているため、とり肉を中心とした料理となっています。給食を通して異国のおいしさを知りたいと思い、献立を作成しました。

給食は栄養バランスの良い食事をとるだけでなく、多様な食に出会うことも目的としています。新しい料理を味わってみてください♪

# きゅうしよく こんだて かんが 給食の献立を考えてみよう！

かくしやうがっこう えら こんだて きゅうしよく どうじやう  
各小学校から選ばれた献立が給食に登場します！

がつ せいにかちやう かくしやうがっこう ねんせい きゅうしよく こんだて かんが かくしやう こんねんど かいめ とりくみ こんかい おい こんだて おお なか  
10月に精華町の各小学校6年生が、給食の献立を考える学習をしました。今年度で18回目となる取組で、今回も美味しそうなオリジナルの献立が多くありました。その中から、  
えいよう 栄養 バランス、おいしさ、きせつ かん 季節感などを工夫して 考えられた献立を、精華町の給食として2月に実施します。楽しみにしててください！

げつ や まだしやうがっこう  
2月9日(月)山田荘小学校

テーマ: 寒さを吹っ飛ばせ! カレスパでポッカポカ

○小型コッペパン ○牛乳

○カレスパゲティ ○れんこんとじゃがいもの付け合わせ

おすすめポイント

給食で人気メニューの「カレー」と「スパゲティ」をかけ合わせました。いつものスパゲティとは違うスパイシーな味で心も体も温まるといいですね。小おかずには、冬が旬の食材のレンコンを使っています。シャキシャキとする食感もレンコンのおすすめポイントです。



もく せい か だいにがっこう  
2月12日(木)精華台小学校

テーマ: いろんなところに美味しく野菜が転がりこんでいる

○枝豆ごはん ○牛乳

○豚肉ともやしの中華炒め ○肉だんご汁

おすすめポイント

先生が野菜は多めに使うと良いと言っていたので、主食・主菜・汁物すべてに入れました。テーマにも野菜たっぷりということを表現したいと思いましたが、野菜が苦手な人のことも考えました。わくわく感を持たせたテーマにすることで、この給食を食べたいと思ってもらえるように工夫しました。



きん せいほくしやうがっこう  
2月20日(金)精北小学校

テーマ: 全国の食べ物祭り!!

○ごはん ○牛乳

○きしめん ○こんにやく入り白和え

おすすめポイント

日本の都道府県の中から、香川県と愛知県の食べ物が給食に登場します!! 卵も乳製品も入っていないので、アレルギーの人も食べられます。今の季節は、ほうれん草が甘くて美味しいので、ぜひ食べてください。きしめんもちもちしていておいしいですよ。

もく ひがしひかりしやうがっこう  
2月26日(木)東光小学校

テーマ: 寒さも吹き飛ばす! 旬の食材献立

○ごはん ○牛乳 ○たらの磯辺揚げ

○ごぼうの黒ごま和え ○冬野菜とイカのキムチスープ

おすすめポイント

冬の厳しい寒さを吹き飛ばして、元気に過ごし切るため、栄養分豊富でおいしい旬の食材を使っています。野菜が苦手な人でも食べられるよう、元気がもりもり出てくるような辛さのキムチにしています。ごぼうも食べられよう濃い味にしています。

きん かわにしやうがっこう  
2月27日(金)川西小学校

テーマ: 冬の寒さを乗り切るあったかメニュー

○ごはん ○牛乳

○塩マーボー ○浅漬け

おすすめポイント

まだ冬の寒さが残るこの時期を乗り越えるために、寒さにも負けないメニューを考えました。給食の塩麻婆に入っている豆腐は、畑の肉と言われるほどタンパク質が豊富なので元気に体を動かせる献立にしました。