

## 今和5年度

# 1月 きゅうしょくだより ①



食事以外でも…

○栄養バランスのとれた食事は

○外から帰った時や、食事の前

には石けんでの手洗いとう

がいをしましょう。

もちろん、**適度な運動、十**分な睡眠をとって規則正しい
生活を送りましょう。

新しい年がスタートします。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんば ります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 寒さに負けない食事をしよう

かぜなどの流行が心配されます。栄養バランスの良い食事をとり、正しい生活習慣を続けて体の抵抗力を高めておくことが大切です。



#### たんぱく質をしっかり とって体力をつけよう!



体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし、体を じっくり温める働きがあります。たんぱく質の"質"を 豊かにするためにも、肉、魚、卵、豆製品から、まん べんなくとることも大切です。

# 体を温める食べ物や料理法を活用しよう!

なべ、温かい汁物 香辛料など





なべや温かい汁物、香辛料などで体を温めましょう。また、油は少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、食事に上手に取り入れましょう。

#### -----今月の給食の予定

9日(火)給食開始

25日(木) 飯田小3・4年 給食なし

26日(金)長沢小3~6年 給食なし

29日(月) 大浦小給食なし

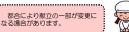


#### 大夫な体で寒さに負けない 体力をつけましょう

#### 寒さに負什ないために、 体の中からあたためましょう









令和5年度

# 1月 きゅうしょくだより



下田学校給食共同調理場 Fax (46) 4615

## ~集まれ!世界の 推しグルメ料理

## 月22日~26日 学校給食週間

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物が出されたのが始まりです。 戦争のため一時中断されましたが、終戦後は、外国からの支援物資によって再開されました。これを記念し、1月24日が 学校給食記念日、その日を含む1週間が「学校給食週間」となりました。給食に感謝をしたり、給食について学んだりする - 调間です。

では、 今年の給食週間のテーマは「〜集まれ!世界の**推し**グルメ料理〜」です。2024年はパリオリンピックも予定されてい ことから、日本を中心に、オリンピック開催地の推しグルメ料理を取り入れました!みなさんが食べたことのある推し ることから、

#### 最初の開催地 アテネ

ギリシャ神話発祥の地です。南ヨーロッパに位置し、 夏は高温で乾燥する地中海性気候です。

- 「ピラフィ」は、ピラフのことです。 「レヴィスィア」は、ひよこ豆の入った野菜スープで
- す。 ★「ケフテス」は、ギリシャでよく食べられているミート ★「レモンボテト」は、じゃがいもを炒めて、レモンとに んにくの入ったソースで味付けした料理です。





#### スラジル 23日(火)

世界中から新しい土地を求めて来た移民の多い 国です。そのため、ブラジル料理には色々な国の食 文化が反映されています。

- 「ピカシーニョ」は、ブラジル風の豆入りハヤシライ。 ブラジルでは、フェジョアーダなど豆を使った料理 よく食べます。 「ピナグレッチサラダ」は、細かく切ったトマトやた おぎを、酢やレモン汁、オリーブオイルなどで和えた
- まねぎを、酢やレモン汁、オリーブオイルなどで和え ブラシルの定番サラダです。 ★ブラシルは、「アセロラ」の世界最大の生産地です。
- タミンCの王様と呼ばれるアセロラには、レモンの3O倍以上のピタミンCが含まれます。





## 24日(水) 日本 2020 東京

健康的な食事としても世界から注 目される「和食」の魅力を味わいま しょう。



- ★「たれかき揚げ」は、東京発祥の「天 丼」をイメージし、野菜かき揚げにタ レをからめたものです。
- ★「福神和え」は、明治10年頃に東京 で発祥した「福神漬け」の入った和え
- がです。
  ★「塩ちゃんこ」は、東京・両国国技館周辺に多くある相撲部屋で食べられ ているちゃんこ鍋を塩味に味付けしたものです。



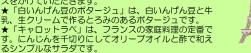
#### 25日(木) 2024 / 1

フランス料理は2010年にユネスコ無形文化遺産に 登録されました。フランス料理最大の特徴はソースに あると言われ、工夫をこらした繊細な味のソースが料 理のおいしさを引き立てています。



火

- ★「ホキのプロヴァンス風」は、プロヴァンス地方のにんにく、トマト、オリーブオイル等をたっぷり使う料理スタイルをとントに考えました。ホキに手作りトマトソーフェ





#### 26日(金) アメリカ 2028 ロサンゼルス

人口は世界第3位。世界有数の農業大国で、国土40% が農地です。大豆や小麦をはじめ、酪農や畜産も盛んな国です。北アメリカ大陸48州とアラスカ州・ハワイ州を合わ せて50州から成り立っています。

★アメリカで人気の「ベーグル」は、牛乳、卵、油を使わないへルシーなパンです。ドーナツのような形をしています。好きな具材をはさんで食べてみてください。 ★コプさんが考えたと言われる「コブサラダ」は、「EAT COBB」と呼ばれ、E (卵) A (アボガド) T (トマト) の他に、様々の具材が入る栄養満点なサラダです。給食では、じゃがいもやきゅうりなど、みんなが食べやすい具材で作ります。 ★「ボークビーンズ」は、アメリカの家庭料理です。



