

# 1月給食たより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の産地消費食材

米 かんぴょう  
大根 キャベツ  
白菜 ごぼう ほうれん草  
生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き  
しっかり朝ごはん



あけましておめでとうございます。皆さんはどんな冬休みを過ごしましたか？お正月は生活のリズムが狂いがちです。早くリズムを取り戻すように規則正しい生活を心がけましょう。

## 1月17日～22日は給食週間です



12月24日が給食記念日ですが、冬休みに近いので、1月17日～21日が校内給食週間です。給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で貧しい児童を対象に行ったのがはじまりと言われています。その後給食は、子供にいいものだとされ、昭和22年に全国の小学校で実施されました。

### ●校内給食週間の内容●

#### ○特別献立の実施

壬生町では、昨年に続き、「栃木県の味めぐり」と題して県内4つの町（壬生町・宇都宮市・足利市・那須烏山市）の名物料理や特産物を紹介します。

#### ○作品作成

・1年生 ポスター（各クラス3名） ・2年生 作文（各クラス1名） ・3年生 標語（全員）

#### ○動画配信

給食中に3日間、給食ができるまでや給食委員さんによるクイズの動画を流します。

## 冬が旬の食材



旬の時期は栄養価がアップし、1年で1番おいしく食べられます。



● **ねぎ** 殺菌効果のある成分を含み、血行を良くします。



● **ほうれんそう** 夏の時期に比べ、ビタミンCが3倍も多く含まれます。



● **白菜** 約95%が水分。カリウムやビタミンCなどの栄養を含みます。



● **大根** 食べた物の消化を助ける消化酵素が含まれています。

## 感謝して食べよう



給食は多くの方が携わってできています。給食が食べられることに感謝していただきましょう。



米や麦を作ってくれる人



野菜を作ってくれる人



お肉屋さん・お魚屋さん・牛乳屋さん



運んでくれる人



調理員さん



給食当番さん



食べ残しを片付けてくれる人



## 給食レシピ紹介

## 豚肉とさつまいものかりん揚げ



分量（4人分）

- ・豚こま肉 200g
- しょうが 4g
- しょうゆ 8g(小さじ1と1/3)
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

作り方

- ・さつまいも 120g(1/2本)
- ★砂糖 15g(大さじ1と1/3)
- ★しょうゆ 12g(小さじ2)
- ★水 5g(小さじ1)
- ・黒ごま お好み

- ①豚肉を○の材料で漬込む。
- ②片栗粉をつけて揚げる。さつまいもは素揚げする。
- ③鍋かフライパンで、★の材料を煮詰める。
- ④とろみがでたら、②を入れて黒ごまをかけ完成！！

残食が少ない人気メニューです！