



1月 給食だより

令和5年度 1月
岩出市学校給食共同調理場

今年もどうぞ、よろしくお願いいたします。「1年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、何事も準備が大事です。朝ごはんをしっかり食べて、準備をばっちりにして、新しい年も楽しい学校生活を送りましょう。

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、朝ごはんは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、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

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。

果物
主食
牛乳・乳製品
主菜
副菜
(汁物含む)

脳へエネルギーを補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

1月の献立より

- 「すいとん」
群馬県の郷土料理です。みそベースのお汁に小麦粉で作ったおもちのような「すいとん」を入れて食べます。米と麦の二毛作が昔から行われてきた群馬県ならではの料理です。
- 「静岡おでん」
静岡県の郷土料理です。戦後、牛すじなど食材を無駄にしないように調理したのが始まりとされており、黒いだしと魚粉などをかけて食べるのが特徴です。
- 「金山寺味噌」
和歌山県の郷土料理です。由良のお坊さんが中国から製法を持ち帰ったのが起源とされています。少くせのある食べ物ですが、和歌山県の郷土料理を知ってもらいたく提供します。一緒に出す鶏肉のみそマヨ焼きに付けると食べやすいよう工夫しています。

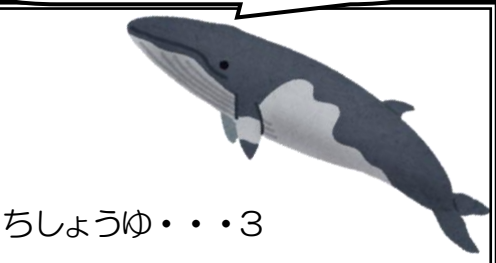


おおいだいにんき
大・大・大人気メニュー！

くじら たつたあ 〈鯨の竜田揚げ〉【材料(1人分) g】

- | | | | | | |
|---|----------|-----|---|-------------|----|
| A | 鯨肉 | 50 | B | うすくちしょうゆ | 3 |
| | こしょう | 少々 | | みりん | 1 |
| | おろしにんにく | 1 | | しょうが 生姜しぼり汁 | 1 |
| | おろししょうが | 3 | | さんおんとう 三温糖 | 1 |
| | こいくちしょうゆ | 3 | | かたくりこ 片栗粉 | 適量 |
| | 酒 | 2.5 | | あぶら 揚げ油 | 適量 |

- 【作り方】
- 鯨肉を縦5cm×横5cm×厚さ5mm程度に切る。
 - ビニール袋に①の鯨肉、Aを入れて2時間程度冷蔵庫で漬け込む。
 - ②の汁気をとってから、片栗粉をまぶして衣をつける。
 - 170℃で3分程度揚げて、一度油から出す。
 - 揚げ油を185℃に熱してから、④をもう一度、入れて1分程度揚げて表面をカリッとさせる。
 - Bを混ぜ合わせる。
 - ⑤が熱いうちに、⑥をかけて、出来上がり。



【一口メモ】
リクエストメニューで何度も1位になった大人気メニューをついにご紹介！
味や香りが強い鯨肉がおいしく食べられるレシピ。
おいしいたれをかけるのがポイントです。

手洗い達人 今年のはつ年！ 給食の「たつたあ」を目指そう お皿ピカピカ達人

盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人

学校でも、おうちでも、食事の準備から片付けまで、たつたあを目指してみよう！