



常滑市給食だより

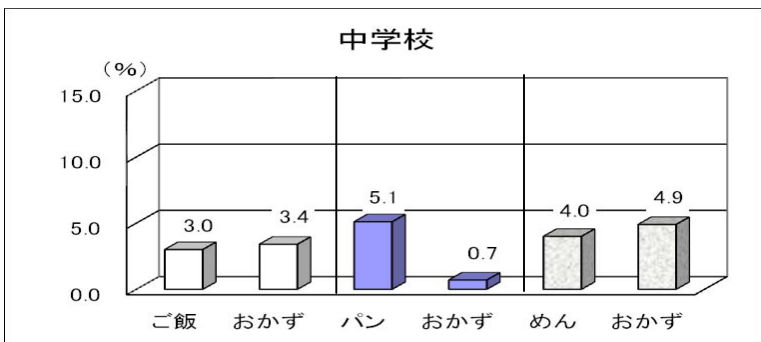
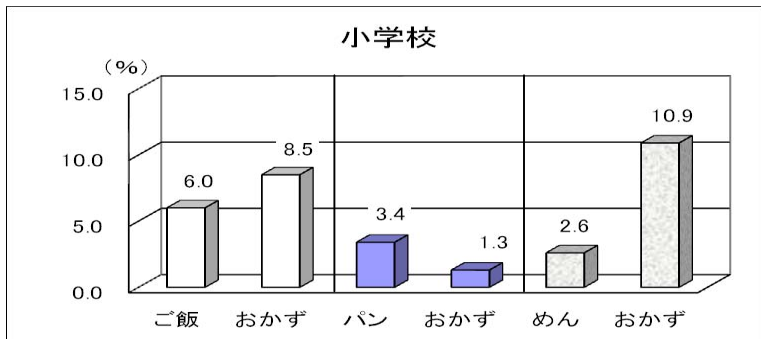
1月号

気持ちも新たに学年最後の学期がスタートしました。
一人ひとり目標をもち、実践していきましょう。

はじめ一口 もう一口が あなたの体を 作ります

市内小中学生の食べ残し量調査結果（11月調べ）

ご飯の日：わかめごはん・きのこ汁・けんちん信田のそぼろあんかけ・りんごパンの日：スライスパン・白菜のクリーム煮・照り焼きチキン・大豆チョコ
めんの日：ソフトめん・肉味噌かけ・白菜のレモン和え・きな粉揚げパン



一人あたりが食べ残した主食（ご飯・パン・めんの日各1日）と同日のおかずの割合です。

主食では小学校はわかめごはんの食べ残しが多く、ソフトめんはよく食べられていました。中学校はパンの食べ残しが多くありました。

そのなかでも主食の食べ残しの少ない学校と多い学校の差が大きく、中学校のご飯では約1.7倍の差がありました。

小中学校ともパンの日以外は主食よりおかずの食べ残しが多くありました。

かぜを予防する 食事について知ろう



普段から食事ですべての体力をつけ、かぜを予防しましょう。

ポカポカUP!

・体を温める飲み物を飲む。

ホットミルク ココア レモネード



元気UP!

・良質のたんぱく質をとる。

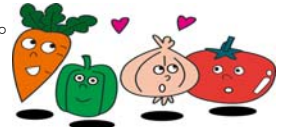
湯豆腐 魚の寄せ鍋



スッキリUP!

・ビタミンA・Cをたっぷりとる。

温野菜 果物



パワーUP!

・エネルギーを十分とる。

ご飯 雑炊 煮込みうどん



食事の前や帰宅時には手洗い・うがいも忘れずに!

おうちDEごはん

作ってみよう!のっぺい汁

材料(4人分)

鶏もも肉	50g
大根	80g
にんじん	40g
里芋	80g
牛蒡	40g
干し椎茸	3g
ねぎ	20g
しょうゆ	大匙 1
酒	小匙 1
みりん	小匙 1/2
だし汁	500cc
澱粉	大匙 1

作り方

- ①鶏肉は小口切り、大根・にんじんはいちょう切り、里芋・牛蒡は輪切り、ねぎは小口切りにする。
- ②椎茸は戻し（戻し汁も使う）、千切りにする。
- ③だし汁に椎茸戻し汁を合わせ、熱の通りにくい材料から入れ煮る。
- ④酒・みりん・しょうゆで味をつける。
- ⑤水溶性澱粉を入れ、とろみを付け、ねぎを加える。

1月24～30日は

全国学校給食週間

常滑市は1月26日（月）から30日（金）を学校給食週間とします。

今年のテーマは『愛知の食でHOT! ホット! — 元気をつくるファイトカラー —』

地場産物を活用し、体の温まる「HOT」と安心安全の「ホット」な一週間です。

26日(月)
ファイトカラー
クロフィル 緑
…腸の元気
小女子の碾茶
かき揚げ

27日(火)
ファイトカラー
カロテノイド
オレンジ
…細胞の元気
愛知みかん寒天

28日(水)
ファイトカラー
アントシアニン 黒
…目の元気
黒米・黒豆入り
炊き込みごはん

29日(木)
ファイトカラー
ケルセチン
黄
…血液の元気
ペコロスコロッケ

30日(金)
ファイトカラー
イソフラボン 黄
…骨の元気
味噌・酒粕入り
ぼかぼか汁