



常滑市給食だより

1月号



今年の目標をたてましたか？

「一年の健康は元旦にあり！」

小さなことでも、「実行し継続できる家族の食生活目標」を決め、達成感のもてる日々を積み重ねたいですね。



学校給食週間



1月24日(月)～28日(金)

テーマは、「とCOP10」

学校給食から生物多様性を守る

ー自然の恵みに感謝して食べようー



1. 自然や生き物の「いのちの恵み」をいただき、

- ・食べ物が自然の恩恵のもとに成り立つこと
- ・食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていること
- ・地域の伝統的な食文化への理解を深めることを学びます。

2. 食べ物を大切にし、残さず食べることは、

- ・ごみを減量化する
- ・燃やすのに使う燃料を節約する
- ・燃やすときに発生するCO2を減らし、空気の清浄化を促進する

などの利点があり、環境に優しいことを学びます。

学校全体では、ポスターや給食時の校内放送を見聞きし、調理する人や、生産者への理解を深めます。

各学級では、5日間のつながりカードに取り組みます。

ご家庭でも、生物多様性について話題にし、各家庭でできる「エコ」を具体的に考え、実践する機会にしてほしいです。

かぜを予防する食事について知ろう



かぜ予防には、まず食事。特にたんぱく質(粘膜を修復する)と、緑黄色野菜(鼻や喉の粘膜にバリアをつくり、ウイルスの進入を防ぎ、免疫力を高める)をあわせて取りましよう。

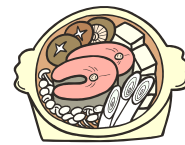
あったか料理で体もほかほか！

おすすめ! かぜ予防メニュー

1. 良質なたんぱく質たっぷりの「鍋物」



すき焼き
シャブシャブ
キムチ鍋



石狩鍋
魚の寄せ鍋
カキの土手鍋



湯豆腐 など
豆乳鍋

♪ 家族の好みでいろいろ楽しんで

2. 緑黄色野菜たっぷりの「シチュー」



クリームシチュー



トマトシチュー
ビーフシチュー

など

♪ 冬にとれる緑黄色野菜(ブロッコリー・にんじん など)やお好みの材料で

18日(火)



とこめちゃん

とこめちゃんと郷土を
味わおう!

煮和え

材料 (4人分)

大根 100g
 塩 小さじ1/3
 にんじん 小1/3本
 糸昆布 2g
 油揚げ 1枚
 さとう 大さじ1
 酢 大さじ1
 レモン汁 小さじ1

作り方

- ①大根は細い千切りにし、塩でさっともむ。
- ②にんじんは細い千切り、糸昆布は水で戻す。油揚げは細切りし、油抜きする。
- ③大根とにんじんは、さっと茹でる。
- ④大根、にんじん、油揚げ、昆布を調味料でさっと煮る。

冬に美味しい大根の料理です。冷めると味が染みます。