流学習を実施しまし

給食で使用している食材の

花園小学校

との交

免疫力アップの食事

だんだんと寒さが増してきました。寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症が起こりやすく なります。かぜ予防のために、石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。そして、栄養バランスの 良い食事や適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)





いちご



① 手洗い・うがいをする





② しっかり栄養をとる

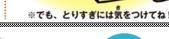








14 15 GOOS











長野県の学校給食発祥の キムタクごはんの具 メニューです。

<材料> 4人分

豚肉小間切れ IOOg 白菜キムチ 60g

たくあん(つぼ漬がおすすめ)

60g

ねぎ I Og

こいくちしょうゆ 2.4g(小 1/2) みりん 1.2g(小 1/4)

ごま油 2.4g(小 I/2) ※ 大・・・・大さじ、小・・・小さじ

<作り方>

- ①たくあんを細切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切って、ね ぎも刻む。
- (2)フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、キムチと刻んだたくあんを加えて軽く炒
- ④こいくちしょうゆ、みりんを加え、焦がさないように炒めて味を 調える。
- ⑤最後にねぎを入れてさっと混ぜる。
- ⑥温かいごはんに炒めた具材を混ぜ合わせればできあがり♪

食欲そそる一品です。ぜひおうちでも作ってみてくださいね!

鶴城中学校





直接の

食への感謝を育むこと 場産物生産者の仕事に対する思いにふれ 食 育 を目的 紹 地場産物生産者

給食センター 作成者:山下

~生産者の方々の紹介~



堀川さん

(なす)

(きゅうり)





田所さん (さつまいも)





- ・今、自分達が美味しく野菜が食べられているのは当たり前じゃないことを知ったし、大変な仕事だけど 農家さんが一人一人一生懸命育ててくれていることに感謝して食べていきたいと思いました。
- 私たちが当たり前のように食べている野菜などは、農家の人たちが汗を流しながら雨の日も風の日も頑 張って作っているからとても美味しくてみんなに愛されているんだなと思いました。
- いつもうちのクラスは給食が残りやすく、特に野菜が残りやすいです。でも今日の講話を聞いて丹精込 めて作られた野菜を僕は残したくないと思いました。
- ・私は野菜が少し苦手だったけど、お話のおかげで少しずつ野菜が食べられるようになりました。
- 私の親も農家で忙しそうなので手伝おうと思いました。将来は家業を継ぐ気はなかったのですが、家業 を継ぐことも考えることができました。
- この講話のおかげで未来の仕事の中に農家もありだなあと思えました。苦労する分、やって得すること 小ことがあると分かって嬉しかったです。これからはもっと給食に興味を持って食べたいです。