

# いただきますーす!

担当  
中伊豆給食センター  
栄養教諭 青嵐

## ☆1月の給食のごあんない☆

1月号



- 11日(金) 鏡開きです。お正月にお供えていたかがみもちを下げて、健康を祈って食べます。給食センターで小豆を煮て、おしるこにします。
- 22日(火) 1月の市内統一のふるさとメニューです。月ヶ瀬の梅ペースト、中伊豆のヤーコン、大豆、韮山のはちみつ、丹那牛乳を使ったお茶プリンなどふるさとの食材を使ったメニューです。
- 23日(水) 昔の給食再現メニューです。日本で最初の給食は山形県の私立忠愛小学校で始まりました。塩むすび、鮭の塩焼き、漬物です。これに戦争中のすいとんを組み合わせました。
- 25日(金) ふるさと給食メニュー②です。新メニュー「わさび和え」は中伊豆のわさびの茎を使った和え物です。中伊豆の大豆を使った呉汁で温まります。
- 30日(水) ふるさと給食メニュー③です。京野菜のえびいもを使ったコロケ、磐田市で生産量トップです。函南町の郷土料理のおざくや伊豆のひじき、伊豆の国市産のいちごを出します。
- ◆1月のふるさと食材(県内産まで) ※仕入れの都合により変更することもあります  
米(伊豆市産コシヒカリ)、麦(県内)、牛乳(伊豆市)、みしまじゃがとっと(三島市) みかん(沼津市) パン(県内産小麦使用)、油揚げ、豆腐(中伊豆多楽)、干し椎茸(伊豆市)、ツナフレーク(焼津港) 大豆(中伊豆産フクユタカ)、ヤーコン(中伊豆)、はちみつ(韮山) お茶プリン(県内産茶葉、丹那牛乳) 梅ペースト(月ヶ瀬)、たくあん漬(田中山)、みかん缶(県内)、卵(中伊豆)、黒はんぺん(焼津港) かつお節(静岡県内) わさび茎(中伊豆)、ミニトマト(伊豆の国)、焼き豚(伊豆の国市豪匠) ひじき(伊豆半島)、枝豆(県内)、いちご(伊豆の国市)

2018年はお世話になりました!!  
2019年もよろしくお祈りします。

## 給食メニュー紹介

### 「ブロッコリーのおかかあえ」



11月に出しました! 小学校では残量0の学校もありました!

～作り方～

- ～材料(4人分)～  
ブロッコリー... 60g  
キャベツ... 80g  
かつお節... 4g  
しょうゆ... 10g  
さとう... 4.8g

- ①ブロッコリーは食べやすいように小房に分ける。くきの部分も食べやすい大きさに切る。
  - ②キャベツはザクザクと切る。
  - ③切った野菜をゆでて、冷ましておく。
  - ④しょうゆと砂糖を火にかけてタレをつくる。
  - ⑤野菜とタレを和える時に、かつお節も入れる。
- ※かつお節は炒って香りをだすとおいしいです!

## 伊豆(IZU) 1日2g減塩プログラムを5年生

### 「かける」より「つける」に行いました!

しょうゆやソースなどの調味料は、なるべくひかえめに、少量つけるように使いましょう!

### 加工食品はひかえめに

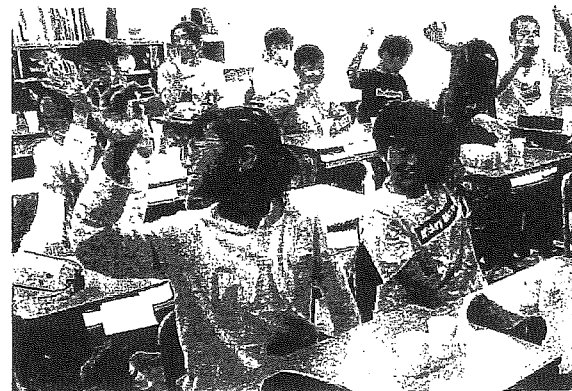
ハムやソーセージ、ちくわなどの加工食品は、保存性の高いものほど塩分が多くなります。食べ過ぎに注意して、さらに調味料をつけないように気をつけましょう。

### おやつは量を決めて食べよう

しょっぱいおやつは食べ始めると止まらなくなります。量を決めて食べ過ぎないように。毎日食べるのはやめましょう。

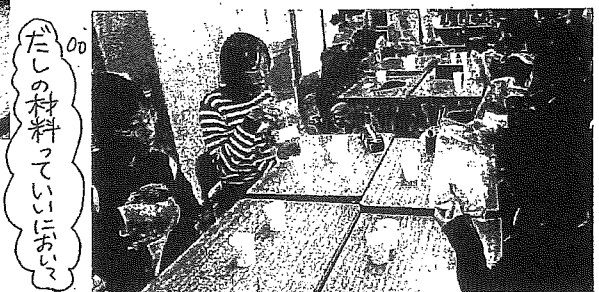


スタック菓子は1回に1/2〜1/3くらいにしよう!



11月19日(月)中小、27日(火)修南小、28日(水)修小、29日(木)熊坂小の5年生で「減塩プログラム」を行いました。伊豆市子ども課の大滝さんと栄養教諭の青嵐がコラボして行いました!!

←2つのみそ汁をのみくらべ!どちがおいしい?→



だしの材料っていいにおい!

かつお節のにおいが好き!!

## 今日のつぶやき

上に書いたように、減塩プログラムで各校におじゃました! 5年生の家庭科でごはんのみそ汁の実習を行いますのでその前の時間に行いました。伊豆市の子ども課の栄養士さんからは「塩をとりすぎるとおこるこ」とや「伊豆市の現状について」栄養教諭の私からは「だしのとり方」「給食での減塩方法」についてお話しました! だしの素材を見て、においをかいで... おどろく5年生を「にぼしてうま〜い!」という声がたくさん。最近、粉末だしに力を借りることが多かったですが、お正月は天然だしでおいしい料理をつくろう! なんて思いました! よいお年をお迎えください。

手洗いうがい  
うがい  
1番!!

楽しい冬休み  
3学期を  
過ぎしましょ。

こんな時は忘れずに!

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかりと食べる

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

冬休みの食生活4か条

体重もチェック!

動物を触った後

トイレの後

外から帰った時

食事の前