

2月

❁ おうちの人といっしょに読みましょう ❁

賀美石小学校 ランチルーム通信



1月の全国学校給食週間に合わせて、本校でも給食まつり週間を設けました。給食委員会による給食集会（朝会）と今回、初の試みとして、給食完食スタンプラリーを実施しました。どの学年も完食目指して楽しんで取り組んでいる様子が伺えました。

今年度も残り2か月、子供たちの体と心の栄養となる、おいしい給食を提供していきたいと思います。

給食まつり週間 1月21日(水)～27日(火)

▽給食完食スタンプラリー

▽給食委員会による給食集会
食事のマナーについての劇、給食クイズを行いました。



「今日も完食したよ！」

「答えはゆな〜？」



どのくらい 野菜を食べていますか？

国民の健康づくり運動である「健康日本21」では、野菜の摂取量の目標値を1日350g以上としています。しかし、なかなか達成できていない状況にあります。加美町でも、第3期加美町食育推進計画の中で、「野菜をたっぷり食べる」ことを重点目標の一つとしています。

野菜を1日350g摂取するには、生の野菜だと両手3杯分、加熱した野菜だと片手3杯分が必要です。

なかなか大変な量かもしれませんが、工夫次第で野菜をしっかりとることができます。裏面で野菜をたっぷり取るコツをご紹介します。



**1日にとりたい
野菜の量はどのくらい？**

⇒ 1日 **350g** ⇐

**毎食 約120gを
目安に食べましょう！**

生の野菜なら 約120g or 加熱した野菜なら ×3食

・冷凍野菜をストックしておく ・電子レンジで加熱する ・野菜たっぷりのスープを準備するなどが挙げられます。どうしても野菜が不足しているときは補助的な役割として野菜ジュースを飲むのもいいです。ご家庭でできることから始めてみてください。また、朝ごはんは、パンだけ、おにぎりだけを食べて登校したというお子さんもいます。朝ごはんにも野菜料理をプラスできるといいですね。

給食でも野菜をたっぷり使うように工夫しています。2月の野菜たっぷりメニューは6日(金)「野菜たっぷり肉みそ丼」、26日(木)「野菜たっぷりみそラーメン」です。お楽しみに♪



福を入れるという意味を込めて、自分の歳の数だけ豆を食べると、元気に過ごすことができます。



鬼は、柊(ひいらぎ)と〇〇〇が苦手です。節分の時期は、魔よけのために玄関に飾られます。



節分クイズ

Q. 鬼が嫌いな魚は、どれでしょう？

- ① 鰯 (あじ)
- ② 鰯 (いわし)
- ③ 鮪 (まぐろ)

☆答えは、一番下に書いてあります。

<今月の給食目標>

楽しく和やかな
食事をしよう

☆1月の給食で人気のメニューでした！
お豆腐も入り、ふっくらやわらかな
仕上がります。

給食レシピ



『お豆腐ナゲット』

◎材料 (4人分)

- ・木綿豆腐…1/2丁(140g)
- ・鶏ひき肉…80g
- ・玉ねぎ…1/4個(40g)
- ・パン粉…20g
- ・片栗粉…8g
- ・顆粒コンソメ…0.8g
- ・塩こしょう…1.2g
- ・揚げ油…適量
- ・トマトケチャップ…適量

◎作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。豆腐は潰す。ひき肉、Ⓐの調味料をすべて入れて混ぜる。
- ② フライパンなどに油を入れて温め、形を整えて入れる。1人2個になるように、ナゲットを揚げる。
- ③ 中までしっかり火が通り、きつね色になったら完成！お好みでケチャップをつけて食べましょう。

☆生地はスプーンを使って、油へ入れると手も汚れず◎

☆ご家庭で作るときは、揚げ焼きでも◎

1人あたり エネルギー：151kcal たんぱく質：7.5g 脂質：11.0g 塩分：0.5g

節分クイズの答え

A. ②鰯 (いわし) です。