



# 食育だより

令和5年度 1月号  
毎月19日は食育の日  
笠間市笠間学校給食センター

新年、学校が始まりました。寒さも厳しくなり、空気が乾燥しています。かぜやインフルエンザ、コロナウイルスなどによる感染症にかかりにくくするためにも、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を送りましょう。

給食目標：給食に感謝し、丈夫な体を作ろう

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、栄養のバランスのよい食事で、成長期にある子どもたちの心と体の発達を支えているだけではなく、食に関する指導やさまざまな教科の教材として活用されています。子どもたちは給食の準備から片付けまでの活動を通して、食事の大切さや仲間と食べる楽しさ、栄養素をバランスよくとることが健康につながることに、食に関する知識や食事のマナー、食べ物や食を支える人への感謝の心、地域の料理や行事食など、多くのことを学んでいます。

全国学校給食週間は学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる毎年恒例の行事です。



## 笠間学校給食センターの調理場をのぞいてみよう！

調理員さんは児童生徒のみなさんに安全で安心な学校給食を提供するため、衛生管理や異物混入防止のためにいろいろなことに気を付けています。今回はそのような危機管理点を写真に収めながら給食ができるまでの様子をまとめました。

### 検収

食材の納入時に異臭がないか、包装が破れてないか、鮮度はよいか、決められた温度で納められたかを確認します。



### 洗浄

納められた野菜は、専用のシンクで3回流水でよく洗います。このとき、野菜に付着した泥や虫などをよく確認しながら洗い落とします。



### 切る

洗った野菜は、包丁で切ったり、専用の機械でカットしたりします。包丁や機械を使用したあとは、刃こぼれがないか確認します。



### 調理

使用する食材はすべて加熱します。加熱した食材の中心温度を測り、85度以上になったことを確認します。



## 茨城をたべよう献立



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
1月21日(日)	1月21日から27日

【献立名】 ごはん 牛乳 とり肉とごぼうの甘辛あげ おかか和え みそけんちん汁  
1月18日 実施予定

ごぼうは、1年中栽培されていますが、8月から4月にかけて特に出荷量が多くなります。茨城県では鉾田市で多く生産されています。土層が深く、土がやわらかいため、ごぼうの生産に適しています。そのような大地で育まれたごぼうは、香りが良く美味しいと評判です。

### 茨城をたべよう献立レシピ紹介 ～とり肉とごぼうの甘辛あげ～

【材料・4人分】

	とりもも肉ぶつ切り	200g	
★	しょうがすりおろし	2g	(小さじ1/2)
	しょうゆ	3g	(小さじ1/2)
	酒	5g	(小さじ1)
	ごぼう	100g	乱切り
	片栗粉	36g	(大さじ4)
	揚げ油	適量	
●	砂糖	6g	(小さじ2)
	しょうゆ	9g	(大さじ1/2)
	酒	10g	(小さじ2)
	みりん	6g	(小さじ1)
	水	15g	(大さじ1)
	白いりごま	6g	(小さじ2)

【作り方】

- ★の調味料を混ぜて、とり肉を漬け込む。
- ①とごぼうに片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- フライパンで●の調味料を加熱し、②を入れ、タレとからめ、白いりごまをふる。



そのほか 1月においしい茨城の野菜・果物

ごぼうのほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

いちご・トマト・さつまいも・チンゲンサイ・れんこん・わさび菜・みず菜・みつば・奥久慈なす・ハーブ・自然薯

## おい 美味しお献立 ～毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)～

減塩ポイント「料理の味付けはメリハリをつける」

減塩のポイントとしてメリハリのある味付けにすることをお勧めします。すべての料理を薄味にしてしまうと減塩料理を続けることができません。主菜は普段通りの味付けにし、その他のおかずは減塩を心がけましょう。

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ソースかつ しょうが和え ひじき入りたまごスープ

1月22日実施予定