

## 食育つうしん 1月

づちそうさまり

2025年 金沢市立中央小学校

新しい年になりました。「今年こそは!!」と新たな首標をたてた人も夢いと思います。今年もおいしい給食、たのしい給食、夢べる給食でみなさんの元気を応援します。今年もよろしくお願いします。

ラ月の給食目標

## ~地域の食べものについて知ろう.

わたしたちが住む金沢市や石川県には、 野菜や果物、魚や肉などおいしい食べも のがたくさんあり、それらを使った郷土 料理もたくさんあります。

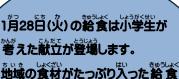
地域の食べものを知って、そのよさを伝えていきたいですね。



が変れんこん、源助たいこん がから思んさん が質一本太ねぎ、さつまいも など

★石川県でとれる薫★

ぶり、あまえび、たら かこなど







★盆流や岩川県の 編主神道★

じぶ煮 はす蒸し れんこんの だんごじるなど

# 地域の食べものクイズ

今月の諮覧にも登場する、登説の鄭王料理『じぶ煮』に欠かせない食材といえば何でしょう?

**①**すだれふ

②くるまふ

③こんにゃく



石川県でよくとれる競『ふくらぎ』は、"出世魚"と言って、大きくなると名前が変わります。どんな名前になるでしょう?

①いわし

@13iD

③かれい

**B** 

をべものがたくさんとれて、おいしい時季のことを「筍」といいます。 では加賀野菜のひとつ 『さつまいも』の筍はいつでしょう?

①春

②复

**③轍** 

4

地域の食べもののことがわかりましたか?毎日の給食にも登場します。味わっていただきましょう。

\$\\ \alpha \\ \a

## 「いしかわ食育ブック」の取組ありがとうございました!

後について学んだこと、後を通して身につけたことは、就長する上で大切なことです。 チャレンジした人の感想を一部紹介します。

### 【児童の感想】



- Ď韜ごはんを食べたら☆気になるしがんばれる。これか らも朝ごはんを食べて元気でいたいです。
- ●旬の食べ物を意識しようと思った。
- ●食べものの働き、いただきます、ごちそうさまの大切 さがわかった。
- ●自分のオリジナルごはんを作った。美味しいって言わ れてうれしかった。
- 改めて告話リズムの大切さがわかった。これからも続 けられるようにがんばりたいです。

### 【おうちの芳から】



- )食育チャレンジが終わっても、今回の目標を続けていた るといいね。
- ●食事中に立ち歩くことが減りました。ナイス!
- ●手伝ってくれて助かりました。ありがとう。
- 弟 の盛り付けをしてくれてありがとう。お野菜もお肉・ お魚も食べて元気に過ごそう。
- ●自分でどんなメニューを作るか想像している姿が楽しそ うでした。食べた後みんなから「おいしい」と<u></u> れしかったね。

## 

みませんか?



にほんで記がの給食は明治22年山形県鶴岡市で始まりました。 当時はお発当を持って来られないそのために、ごはん・鮮の塩焼き・ 乳物を用意したのが始まりです。その後、空国に広まった論でも たいにじせかいたいせんですゆうだか。 第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資な どでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子供たちを救 ったのです。これを記念して設けられたのが、学校給後週間です。 今は響かになった日本ですが、当時を振り競り養べものに<u>熱</u>調 し、食生活を見つめ管す1週間です。

### 栄養士 おすすめ!

#### ~ごま汁~ 給食レシピ♪

#### 〈材料〉 (4人分)

・豚薄切り肉	I 00g
・酒	小さじl
・にんじん	1/3 本
・たまねぎ	1/2 こ
・ごぼう	1/4本
・さつまいも	1/2 こ
・ねぎ	1/2 本
・だし	カップ4
・みそ	大さじ3
・ねりごま	大さじ2
・すりごま	小さじ2

800 c c

・だし汁

#### 〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、酒で下味をつけておく。
- ②にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ごぼうはささがき、さつまいもは厚めのいちょう切りにして水にさらす。
- ④ だし汁の中に、豚肉、にんじん、ごぼうを入れてあくをとりながら煮る。
- ⑤ たまねぎ、さつまいもを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 柔らかくなったら、ねりごま、みそを溶き入れ、最後にねぎとすりごまを 加えて味を調え火を止める。

今月の給食献立「ごま汁」を紹介します。野菜のうまみに ねりごまのコクが加わって寒い冬にぴったりの汁物です。

