

ザ・元気



令和 5 年 3 月 号
倉敷中央学校給食共同調理場



いよいよ今年度も残すところ1か月。3月は1年間のまとめの月です！

日ごとに寒さが和らぎ、春を感じる季節となりました。卒業や進級がすぐそこまで来ますね。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなど振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



～1年間の給食を振り返りましょう～



<p>【4月】給食をどこでだれが作っているか知ることができた。</p>	<p>【5月】正しい配膳の仕方と正しい食べ方について知ることができた。</p>	<p>【6月】よく噛んで食べることの大切さを知ることができた。</p>
<p>【7月】骨貯金ができる10代のうちにカルシウムを多く含む食品を食べようと意識することができた。</p>	<p>【8・9月】野菜の摂取量が1日の目安量に達成できるようチャレンジすることができた。</p>	<p>【10月】食品ロスを意識して食事ができた。</p> <p>食品ロス削減国民運動のキャラクター：ろすのん</p>
<p>【11月】朝ごはんを食べるだけでなく、内容も意識して食べるすることができた。</p>	<p>【12月】地産地消のよさを理解し、地元でとれたものを食べようという気持ちをもつことができた。</p>	<p>【1月】お正月の行事食について、料理に込められた願いや意味を知ることができた。</p>
<p>【2月】腸内ケアのために発酵食品を意識して食べるすることができた。</p>	<p>○ …できた △ …だいたいできた × …できなかった 記入してみましょう。</p>	

過去の「ザ・元気」が全部載っています☆
振り返ってみよう！！
中央調理場 HP
QRコード



給食委員会の活動☆

給食場での当番やお昼の放送、中央調理場の連絡日誌へコメントの記入など、学校によって活動内容は様々ですが、学校のために頑張ってくれた給食委員会のみなさん、1年間本当にありがとうございました！！

1月の給食週間には「食品ロス削減」や「残菜を減らそう」などテーマをもって取り組みをしてくれた学校もありました！



給食週間に赤黄緑レンジャーが登場している学校もありました！

中央調理場へたくさんのお手紙をいただきました♡



みなさんからの言葉が私たちの力になります！！
調理員さんもみなさんからの手紙を読んで笑顔になりました😊
おいしい給食を届けられるようがんばります。
これからもしっかり食べてもらえると嬉しいです。

ありがとうございました！

卒業されるみなさんへ



*料理検索サイト「クックパッド」では倉敷市の給食レシピを紹介しています。
給食の味が恋しく食べたくなったら…ぜひ利用してくださいね！！



ご卒業おめでとうございます。小学6年生のみなさんは、中学校でも給食を食べる人が多いかもしれませんね。中学3年生のみなさんは、学校給食ともここで別れですね。食べることはこれからも一生続きます。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食で学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



～山口県の郷土料理～

山頭火鍋



【材料（4人分）】

鴨肉	120g	
（給食では合鴨入りボールを使用）		
厚揚げ	140g	
はくさい	200g	
にんじん	60g	
だいこん	100g	
ごぼう	60g	
しめじ	40g	
白ねぎ	40g	
みそ	大さじ4	} A
みりん	小さじ2/3	
しょうゆ	大さじ1	
煮干し（だし）	5g	
水	120g	

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 厚揚げは2cm角に切り、お湯をかけて油抜きをする。
- ③ はくさいは1cm程度に、にんじん・だいこんはいちょう切り、ごぼうはさがぎ、白ねぎは輪切りにする。
- ④ しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑤ ①のだしに②・③・④と合鴨入りボールを加え、材料に火が通るまで煮込む。
- ⑥ ⑤にAを加え、味をととのえる。

山頭火鍋とは、山口市小郡の郷土料理で、小郡にゆかりの深い詩人「種田山頭火」が、ふしの川にいた鴨を使って鍋料理にしたということで、この名前がついたそうです。

鶏肉や肉団子などで代用して、ぜひ作ってみてくださいね🐔

♡ 切り取って給食レシピを集めてね♡