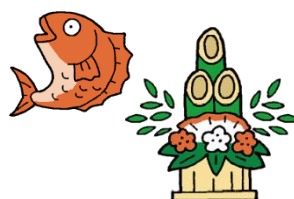




給食だより

令和6年1月1日
常陸太田市学校給食センター

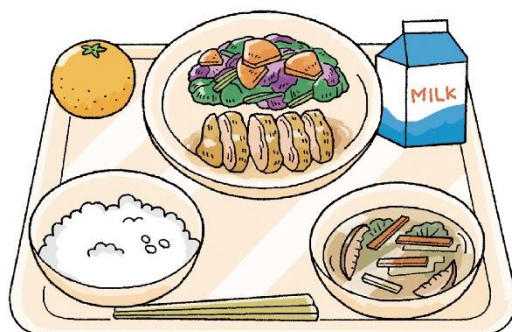
新しい年を迎え、今年度も残り3か月となりました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康に過ごしましょう。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

試験前も早寝・早起き・朝ごはん！



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりととることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。



ひたちおあたし がっこうきゅうしょく しょうかい 常陸太田市の学校給食センターを紹介します！



ひたちおあたしががっこうきゅうしょく常陸太田市学校給食センターです。
しないようちえん、こどもえん、しょうがっこう、ちゅうがっこう、けんりつ市内の幼稚園、こども園、小学校、中学校と県立ひたちおあたしとくべつしえんががっこう、おあたいちこうふぞくちゅうがっこう、やくの常陸太田特別支援学校、太田一高附属中学校の約3600人分の給食を作っています。

給食センターでは、調理員、栄養士、事務職員が働いています。
調理員は25人で、浅皿と深皿に入るおかずを作っています。とても体力のいる仕事です。
栄養士は献立を考えたり、学校で食に関する指導をしたりしています。
事務職員は給食センターの運営や給食費に関する仕事をしています。



野菜はひとつずつ皮をむいて洗います。

8時から調理が始まります。



深皿のおかずを作っています。一度に千人分が作れる釜です。

《給食センターからのメッセージ》

からっぽの食缶やバットが戻ってくると、とてもうれしくなります。毎日、おいしく給食を食べて、元気に過ごしてください。



茨城を食べよう！おすすめレシピ

今月はさつまいもを使った料理



茨城県は、食用さつまいもの栽培面積・生産量が全国第2位です。茨城県内で一番多く栽培されている品種は、濃厚な甘みが特長の「べにはるか」です。その他にも、たくさんの種類のさつまいもが生産され、一年をとおして出荷されています。



さつまい汁

＜材料：4人分＞

さつまいも…120g 大根…80g 人参…40g ごぼう…30g 長ねぎ…30g
こんにゃく…20g 豆腐…1/4丁 だし汁…500ml みそ…大さじ2

＜作り方＞

- ①さつまいも、大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、こんにゃくは短冊切り、豆腐はさいの目に切っておく。
- ②だし汁にごぼう、大根、人参を入れ、火が通ったらさつまいも、こんにゃくを入れる。
- ③全体に通ったら豆腐とねぎを入れ、みそを溶きいれたらひと煮立ちさせる。

