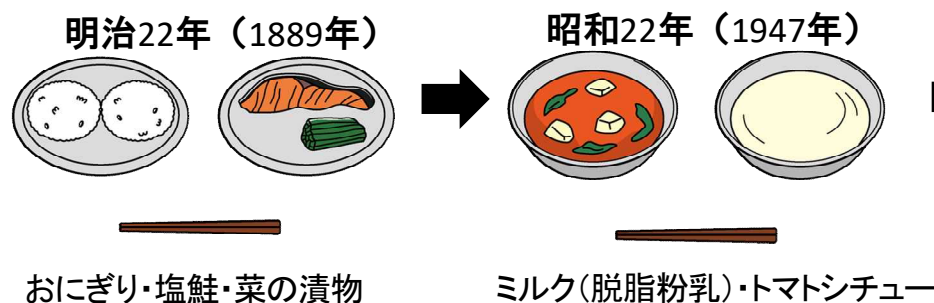


**1月22日(木)～28日(水)は
泉が丘中学校給食週間です。**

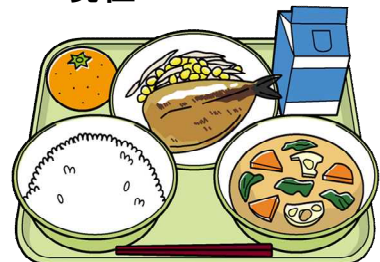
学校給食の歴史を 振り返ってみよう。



～泉が丘中学校給食週間の取組～

- 郷土料理&ご当地グルメ給食
(裏面にメニューの説明があります。)
- 生徒会朝会で給食委員会活動の発表
- 給食週間中の給食メニューについて放送

現在



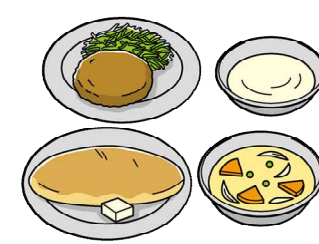
地域や旬の食材が豊富で、
栄養のバランスが良く、食に
関する知識を学べます。

平成元年(1989年)



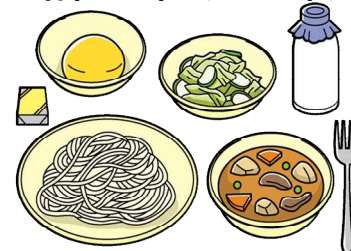
バイキング給食: 栄養の
バランスを考えたり、
マナーを学んだりする
ことができるようになりました。

昭和25年(1950年)



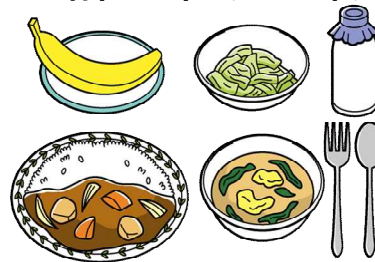
コッペパン・ミルク(脱脂
粉乳)・ポタージュスープ・
コロッケ・千キャベツ・マーガリン

昭和40年(1965年)



ソフト麺のカレーあんかけ・牛乳・
甘酢和え・果物(黄桃)・チーズ

昭和52年(1977年)



カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

給食週間とは？

全国の小中学校で、学校給食の意義、
役割等について生徒や教職員、保護者、
地域の方々の理解と関心を高めていた
くために、様々な取組を行う期間です。

正しい食生活を送りましょう。

～献立の基本「主食・主菜・副菜・汁物」がそろっていますか。～

毎日の食事は、生きていくために欠かせませんが、好きな物ばかりでは栄養の偏りが心配
です。献立の基本を忘れずバランスの良い食事を取り、健康な体を維持していきましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
米・パン・めんなど で、炭水化物が多く 含まれていて、体内 でエネルギー源にな ります。	魚介・肉・卵などで、 たんぱく質が多く含 まれていて、骨や筋 肉など体をつくるも とになります。	野菜・果物など で、ビタミンやミ ネラルが多く含 まれ、体の調子 をととのえます。	水分補給の ほか、ミネラ ルなど足り ない栄養素 を補います。

給食は栄養バランスバッチリ！

ある日の給食を分類してみると・

主食: 麦入りご飯
主菜: さばの竜田揚げ
副菜: 磯辺和え
汁物: ほうとう風鍋
飲み物: 牛乳



給食は、バランスの
良い食事の見本でも
あります。健康な体を
維持するために、給食
のような食事をするよ
う心がけましょう。

コンビニで買う食事 栄養バランスOK!?



コンビニで食事を選ぶ時、おにぎりとかップ
ラーメン、菓子パンとかから揚げなどを組み合わ
せている人、これでは主食と主菜ばかりで栄養
が偏ってしまいますよ。コンビニで買う時でも、
できるだけ野菜料理などの副菜を加えるように
しましょう。



泉が丘中 学校給食週間中の 郷土料理&ご当地グルメ紹介

1月22日～28日は泉が丘中学校給食週間です。この期間は、国内や世界の郷土料理とご当地グルメを給食に取り入れます。

1月22日(木) 和歌山県の郷土料理

～メニュー～

麦入りご飯 牛乳
鮭の金山寺味噌風焼き
きゅうりの梅かつお和え すろっぽ
手作りみかんゼリー



- ◆ 金山寺味噌は、大豆等に麹菌をつけ、野菜と一緒に自然発酵させる味噌です。給食では、味噌に鮭を漬け込み、こんがりと焼きます。
- ◆ すろっぽとは、切干大根の煮物に酢を入れ、さっぱりと仕上げた料理のことです。
- ◆ 梅の生産地として有名な和歌山県。きゅうりに和えれば、いい塩梅の漬物に変身です。
- ◆ 和歌山県は、みかんの生産量全国第1位を誇ります。調理員さん手作りのみかん入りゼリーを味わいましょう。



1月27日(火) 北海道のご当地グルメ

～メニュー～

- エスカロップ(麦入りご飯 とんかつ2個 デミグラスソース)
蒸し野菜 ドレッシング ハスカップゼリー
- ◆ エスカロップとは、根室市の漁師たちが手早く満腹感を満たすために考案された料理です。フランス語で肉の薄切りを意味するエスカロープから来ているそうです。カツカレーのように、ご飯の上にカツ・デミグラスソースをかけて食べましょう。
 - ◆ ハスカップは、ブルーベリーに似た果物のことです。不老長寿の果実とも呼ばれるほど栄養価が高いのが特徴です。



1月26日(月) 泉の水の妖精ランチ

泉が丘小児童が考えたメニューです。泉が丘小と今泉小でも提供されます。

～メニュー～

- 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の米粉揚げ 春雨サラダ
じゃがいもの味噌汁 いちご3粒
- ◆ 泉が丘小学校で大人気のメニューを組み合わせましたそうです。
 - ◆ いちごは1人3粒です。3粒で1食に必要なビタミンCが取れます！
 - ◆ 完食すると、妖精が現れるかもしれませんよ(*'▽')。



1月23日(金) 長野県のご当地グルメ

～メニュー～

麦入りご飯 牛乳 キムタクご飯の具
おやき(にら)2個 たけのこ汁



- ◆ たけのこ汁は、柔らかい根曲がり竹とさばの水煮缶を使った味噌汁のことです。給食では、短冊切りの水煮たけのことまぐろツナ缶で代用します。
- ◆ 長野県の学校給食で開発された、キムタクご飯。キムチとたくあんの炒め物をご飯に混ぜて食べてみましょう。
- ◆ 具入り小麦まんじゅうを長野県では【おやき】と呼びます。コンビニでも販売されているほどのソウルフードです。



1月28日(水) イタリア料理

～メニュー～

米粉パン チョコ大豆クリーム
ペネアラビアータ 白身魚香草パン粉焼き
ゆで野菜のドレッシング和え
豆乳パンナコッタみかん



- ◆ ペネアラビアータとは、ペン先の形をしたパスタを唐辛子を利かせたトマトソースで和えた料理です。
- ◆ イタリアは、海に囲まれているため、魚介類料理も多く存在します。給食ではシイラという白身魚を、パセリなどの香草とパン粉をのせて焼きます。
- ◆ パンナコッタは、イタリアが発祥のお菓子です。イタリア語でコッタは焼いた、パンナは生クリーム、という意味があります。



※写真はイメージです。