



食育だより



令和8年1月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「学校給食について知ろう」



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。

寒さが厳しい時期になりました。この時期は風邪をひいたり、ノロウイルスが流行ったりと体調をくずしやすいので、手洗いうがいをしっかりと、栄養バランスのよい食事をする、しっかり運動する、じゅうぶんな休養をとることを心がけ、体調管理に努めましょう。



給食の思い出を聞かせてください

学校給食は長く続いていて、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。



全国学校給食週間とくべつメニュー♪

1月26日～30日の給食には、世界の料理が登場します！ つるりんといっしょに世界旅行に出かけよう！

イタリア

1/28

- カルツォーネ
ピザ生地でトマトやチーズを包んで焼いた月型の料理。
- ミネストローネ
イタリア語で「具だくさんの」「ごちやまぜ」などの意味で、野菜をたっぷり使ったトマト味のスープ。
- パンナコッタ風デザート

インド

1/30

- ナン
タンドールという特しゅなかまで焼いた平たいパン。
- タンドリーチキン
ヨーグルトやささまざまなスパイスにつけてこんで焼くとり肉料理。
- キーマカレー

韓国

1/29

- ビビンバ
韓国語で「ビビム」が混ざる、「パム」がごはんの意味。
- ナムル
- わかめスープ

メキシコ

1/26

- チリコンカン
ひき肉や玉ねぎをいため、トマトや豆、カレー粉などを加えて煮こんだ料理。
- ポソレ
「ひきわりとうもろこし」という意味で具だくさんのスープ。

日本（青森県）

1/27

- さめのにつけ
- せんべいじる
南部地方の郷土料理。にこんでもとけない、おつゆ専用のせんべいはもちもち食感！

学校給食レシピコンテスト入賞

食に興味・関心をもってもらうために、県産品を使った学校給食レシピの募集がありました。

小学校部門には145通の応募があり、その中から審査委員がレシピをもとに作った料理を食べ、作りやすさやおいしさなどを審査しました。その結果、鶴田小学校から、**6年2組 尾崎 晃永さん**が優秀賞に選ばれました！

----- レシピの条件 -----

- 1 青森県産の食材を使い、各家庭や学校給食でも提供できるレシピであること
- 2 次の6品の県産品から1品以上使用したレシピであること
「ぶた肉、さば、ほたて、ごぼう、牛乳、りんご」

優 秀 賞

ベビーホタテとごぼうしぐれ煮



<イメージ>

◆青森県産のほたて、ぶた肉、ごぼうを使った料理です。

りんごで健康



給食センターでは、毎年11月下旬からの旬の時期に、鶴田町産のりんごを、デザートとして毎食提供しています。りんごは地域のみなさんからいただいたもので、給食センターできれいに洗い、消毒・カットし、栄養満点の皮付きで提供されます。

りんごの効能

- 病気の予防** 動脈硬化症（心臓病・脳卒中）、糖尿病などの生活習慣病を予防してくれます。
- 便秘の解消** りんごの食物せんいが腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして、便通をよくします。
- 貧血の予防** りんごに含まれるビタミンCが鉄分の吸収を高めてくれます。
- むし歯の予防** りんごをかじることで、歯肉がじょうぶになり、かむことでだ液の分泌もよくなり、むし歯や歯肉炎の予防が期待できます。
- 肥満の予防** 食事の前にりんごを食べると満腹感があり、食べ過ぎを予防します。