



# 食育だより



令和8年  
1月号

☆毎月19日は食育の日

三次市三次学校給食センター

寒さが一段と身に染みる日々が続いていますが、年末年始の楽しい行事後、生活リズムや胃腸の調子は乱れていませんか？この時期は、寒さから体力を奪われ、乾燥していることから風邪も引きやすいです。生活リズムや食生活を整え、寒さや風邪に負けないよう元気よく新年をスタートさせましょう。



## 12/19(金)「お米ポーク」を提供しました！(学校給食食育推進事業)



先月に引き続き、学校給食食育推進事業にて、「お米ポーク」を12月19日金曜日に提供しました。豚は、広島ポークで国産米を配合した飼料で飼育されており、肉質は柔らかく、脂肪が少なく甘みのある豚肉です。給食では、焼いたお米ポークに生姜の入ったジンジャーソースをかけて提供しました。



## ★1/24(土)～1/30(金)は全国学校給食週間です！



全国学校給食週間

### 給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

### 給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

26日(月)

『三次市郷土料理』

わにフライ



27日(火)

『大竹市郷土料理』

おおひら大平



28日(水)

『呉市郷土料理』

呉の肉じゃが



29日(木)

『東広島市郷土料理』

美酒鍋



30日(金)

『学校給食のはじまり』

ごはん 鮭の塩焼き

広島菜の和え物 豚汁

広島県の郷土料理が登場！

お楽しみに♪



裏面もあります

19日はみよしふるさとランチの日です! 今回のテーマ食材は『白ねぎ』です。



白ねぎとは、緑色の部分よりも白い部分が多いねぎのことです。給食でも麻婆豆腐やすき焼き風煮、チャプチェなど色々な料理に使っています。

しもに た  
下仁田ねぎ



あか  
赤ねぎ



いろいろ  
色々なねぎがあるよ!



ポロねぎ

あお  
青ねぎ



わけぎ



給食では、焼いた鶏肉に白ねぎをたっぷり使ったソースをかけた『鶏肉のねぎソースかけ』と、白ねぎのトロリとした食感が味わえる『白ねぎのクリーム煮』を提供します! お楽しみに♪



## 作ってみよう♪給食レシピ



1月の給食より【白ねぎのクリーム煮】		旬を迎えた白ねぎを使った料理です!
材料(4人分)		作り方
ベーコン	30g	①ベーコンは短冊切り、じゃがいも、たまねぎ、にんじんはさいの目切り、白菜は2cm幅に切る。白ねぎはななめきりにする。 ②鍋に油を入れてベーコンを加え、炒める。 ③②にじゃがいも、たまねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。 ④水を加え、材料が柔らかくなるまで煮込む。 ⑤マカロニを加えて煮込み、白ねぎを加える。 ⑥塩、こしょう、コンソメで調味する。豆乳と米粉を混ぜ合わせておき、最後に加えてとろみをつける。
油	小さじ1	
じゃがいも	60g	
たまねぎ	100g	
白菜	100g	
にんじん	40g	
白ねぎ	40g	
マカロニ	30g	
コンソメ	4g	
塩	少々	
こしょう	少々	
米粉	6g	
豆乳	60g	
水	400ml	
【ひとことメモ】		
給食では、豆乳を使ってクリーム煮を作っていますが、牛乳に変えると、よりクリーミーな味わいになります。また、エリンギなどのきのこを入れたり、ベーコンを鶏肉に替えたりしてもおいしく食べることができます。		