

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和5年3月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

【食生活指針】で食生活を振り返ろう！

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、友だちや先生たちと楽しい給食時間を過ごしましょう。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。

食生活指針を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？（食生活指針H28改正版 一部抜粋）

<p>①食事を楽しみましょ う。</p> 	<p>②適度な運動とバランス のよい食事で適正体重の 維持を。</p> 	<p>③主食、主菜、副菜を基 本に、食事のバランスを。</p> 	<p>④野菜・果物、牛乳・乳 製品、豆類、魚なども組 み合わせて。</p> 
<p>⑤食塩は控えめに、脂肪 は質と量を考えて。</p> 	<p>⑥日本の食文化や地域の 産物を活かし、郷土の味 の継承を。</p> 	<p>⑦食料資源を大切に、無 駄や廃棄の少ない食生活 を。</p> 	<p>⑧「食」に関する理解を 深め、食生活を見直して みましょう。</p> 

作ってみよう！

～給食のミートグラタン～

【材料】（2人前）

・マカロニ	16g	★赤ワイン	小さじ1/2
・なす	40g	★ケチャップ	20g（大さじ1と1/3）
・とりひき肉	40g	★トマトピューレ	25g（大さじ1と2/3）
・玉ねぎ	40g	★ウスターソース	小さじ1/2
・にんじん	20g	★デミグラスソース	小さじ1
・米サラダ油	1g	★塩こしょう	少々

◆ナチュラルチーズ お好みの量

【作り方】

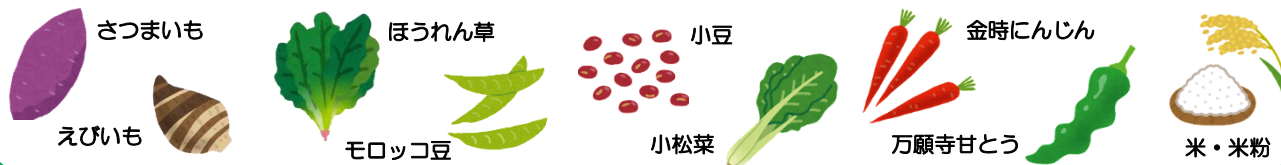
- ①マカロニはお湯で茹でておく。なすは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんは太めのせん切りにする。
- ②油を熱し、とりひき肉、玉ねぎ、にんじん、なすを炒めて★の調味料とマカロニを合わせる。
- ③アルミカップに材料を入れ、お好みでチーズをかけて焼いたら完成。

*チーズをかけない場合は、マカロニを塩茹でにするとおいしくできます。

今年度もたくさんの地場産物を使用しました！

今年度の給食では、福知山市で作られた地場産物を26種類使用しました。今年度、新しく給食に登場した地場産物は「壬生菜・モロッコ豆・かぶ・小豆」です。地元の生産者の方々が、作ってくださった地場産物を使用した給食はどうでしたか？

これからも給食ではたくさんの地場産物を使用していきます。楽しみにしててください。



給食センターに届いたメッセージの紹介！

今年も各学校から、たくさんのメッセージが届きました。みなさんの給食への想いを知ることができ、とても嬉しいです。

これからも安心安全でおいしい給食を提供していきます。

