



新年、あけましておめでとうございます。本年も給食だよりでは、様々な食に関する情報をお伝えしていきます。1月24日から30日は全国学校給食週間です。本校では、給食朝礼のある1月20日から24日までを給食週間として様々な取り組みを行います。みなさんの心と体を支えている給食について考えてみましょう。

3年生が授業で立てた献立が12月で終了しました！

12月11日(水)

3年2組 鈴木 奏さんの献立

テーマ：「ヨーロッパ料理」

献立：ツイストパン、牛乳、スパニッシュオムレツ、人参のラペ、シュクメルリ



この献立では、ヨーロッパにあるさまざまな国の料理を取り入れました。普段食べている料理とは少し違った特徴をもっています。また、野菜を多く、彩りがよくなるように考えました。



12月12日(木)

3年4組 原田 奨大さんの献立

テーマ：「天気の子に出てくるメニュー」

献立：ポテチチャーハン、肉パオシユウ中華スープ



ポテチチャーハンのはり塩チップスを使い、普通のチャーハンとは、一風変わった味が楽しめると思います。中華スープは様々な調味料と卵白を使い、シンプルながら味わい深さをもたせています。

12月13日(金)

3年1組 田中 芹奈さんの献立

テーマ：「多くの食材を取り入れた栄養たっぷりメニュー」

献立：さつまいもおこわ、ホキのごまみそかけひじきとごぼうのマヨサラダ、けんちん汁



この献立のポイントはさつまいもおこわです。このさつまいもの主な特徴として、さつまいもご飯ではなくおこわというのがポイントです。それ以外にも栄養バランスを考えて家ではあまり食べることのないひじきを献立にとり入れました

1月20日(月)は給食朝礼です。

いつもみなさんが食べている給食について、給食委員会による発表があります。

1月24日(金)～30日(木)は全国学校給食週間です。大原中では、給食朝礼のある1月20日(月)～1月24日(金)までの5日間を給食週間として、次のような取り組みをします。

20日(月)：生徒のリクエスト給食(揚げパン)

21日(火)：生徒のリクエスト給食(カレー)

↑好きな給食のアンケートをとり、人気のあった献立にしました。

22日(水)：緑区若谷農園の小松菜を使ったサラダ(地場産物)

23日(木)：和食の献立(和食の良さを知ろう)

24日(金)：和食の献立(和食の良さを知ろう②)



和食とは？

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重→素材そのものの味を生かした調理技術や味付け
- 健康的な食生活を支える栄養バランス→理想は一汁三菜。「うま味」を上手に使う脂質を抑えた動物性脂質を抑えた食事
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現→季節の葉や花などで飾り付けをしたり、器などで季節を感じる
- 正月などの行事との密接なかかわり

★生産者の方の紹介★

大原中学校の給食で使用する小松菜は、緑区の若谷農園の小松菜を使用しています。茎が太く味も濃いのが特徴です。和え物やサラダ、汁物にも使用しています。子供たちからも大人気です。

