

食育だより

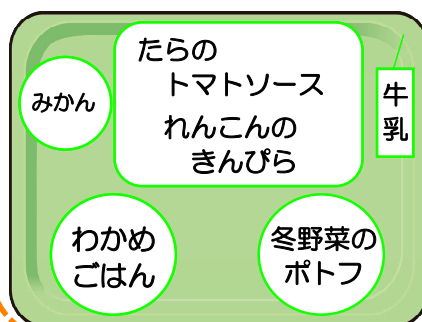


令和6年度1月発行
琴浦町立学校給食センター

1/23～31 は、児童生徒作成献立が登場します！

全国学校給食週間（1/24～30）に合わせて、琴浦町では毎年、各小中学校の児童生徒が、家庭科の学習を通して作成した献立を、実際の給食として再現する「参加型給食」を実施しています。栄養バランス、旬の食材や地場産物の活用などに配慮し、工夫を凝らした各学校を代表する給食です。どうぞお楽しみに！

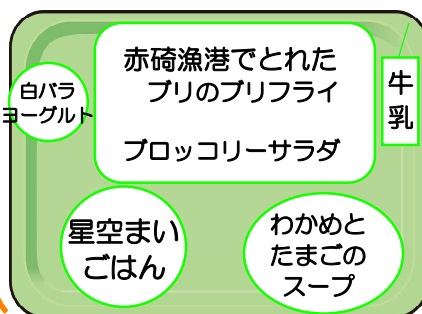
1月23日(木) 浦安小学校の給食



献立作成者：浦安小学校 6年 ^{あまの のぞみ} 天野 希 さん
テ — マ：旬の具材

【工夫した点】 私が献立で工夫したのは、「れんこんのきんぴら」「冬野菜のポトフ」など、旬の野菜を多く使える料理を意識したこと。また、旬の魚である鱈は、たんぱくな味が特徴なので、誰でも食べやすいようにトマトソースで洋風な味付けにしました。

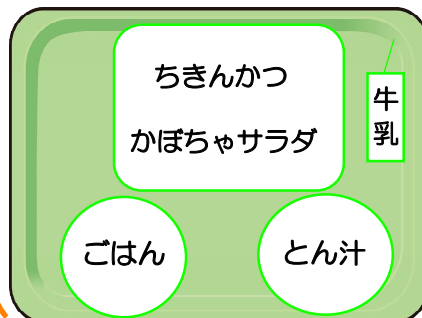
1月24日(金) 船上小学校の給食



献立作成者：船上小学校 6年 ^{はしもと じょうたろう} 橋本 丈太郎 さん
テ — マ：冬でも元気

【工夫した点】 冬が旬の食べ物を取り入れ、ブロッコリー、星空舞の米、赤碕漁港でとれたブリ、白バラヨーグルトなど、鳥取県の食材も多く使用しました。寒い冬にこれを食べて元気に過ごしましょう。

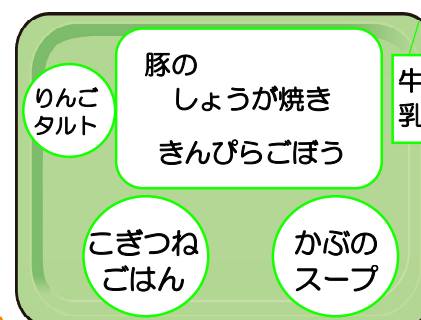
1月27日(月) 赤碕中学校の給食



献立作成者：赤碕中学校 1年B組 ^{なかはら こたろう} 中原 琥汰郎 さん
テ — マ：冬の栄養 たっぴり給食

【工夫した点】 風邪などをひきやすいこの時期、病気に負けない元気な体を作ってほしいので、みんなの好きそうなメニューにし、冬に旬の野菜をたくさん入れ、バランス良く栄養が取れるようにしました。

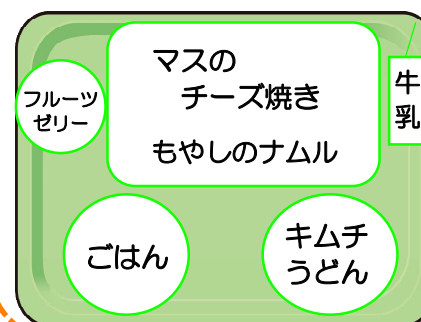
1月28日(火) 赤碕小学校の給食



献立作成者：赤碕小学校 6年 ^{はやし らん か} 林 蘭佳 さん
テ — マ：体がぽかぽか あったまる！

【工夫した点】 寒くて体調をくずしやすい冬でもたきこみごはんにして、さまざまな食材を1度に食べられるようにしました。かぶやごぼうなどの根菜を使って、体の芯からあたたまようなこんだてにしました。

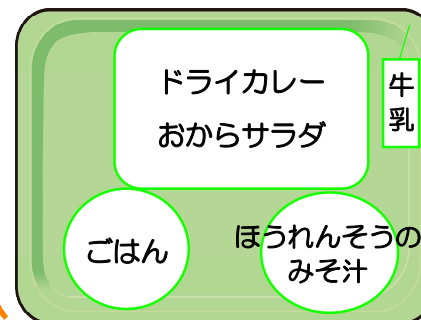
1月29日(水) 聖郷小学校の給食



献立作成者：聖郷小学校 6年 ^{いとう ゆめ か} 伊藤 夢華 さん
テ — マ：冬の食材を使った あったか給食

【工夫した点】 地元の野菜と旬の食材を、たくさん取り入れました。今が旬のマスや、キムチうどんにはきのこなども使い、寒い冬を元気に過ごせそうなメニューにしました。

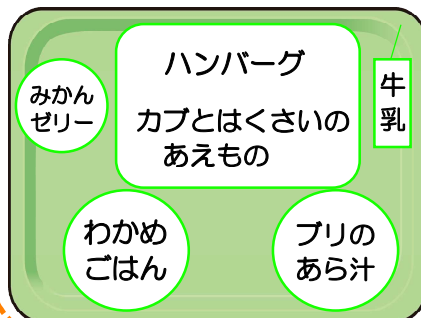
1月30日(木) 東伯中学校の給食



献立作成者：東伯中学校 1年3組 ^{かわさき ゆう き} 川崎 由葵 さん
テ — マ：旬の野菜 たっぴり給食

【工夫した点】 ドライカレーにたくさん野菜を入れて、ビタミンがとれるようにしました。副菜は、赤・黄・緑の色どりを考えました。足りない栄養素はみそ汁でとれるように考えました。みんなの好きなメニューだと思うので、楽しく食べてください。

1月31日(金) 八橋小学校の給食



献立作成者：八橋小学校 6年 ^{わた み しゅ い} 和田見 珠季 さん
テ — マ：冬が旬の食材 たっぴり給食

【工夫した点】 今が旬の食材たっぴり、栄養バランスを考えて和風のこんだてにしました。色どりよく人気のハンバーグや、わかめごはんを取り入れました。うま味がぎっしりのブリのあら汁は、ぼくのおすすめです。