



# きゅうしょくだより



令和4年度桑折町給食センター(3月発行)



ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



## 給食の献立紹介 『ごぼうサラダ』

<材料 4人分>

ごぼう … 40g(1/4 本)  
にんじん … 40g(1/4 本)  
コーン(冷凍)… 20g  
キャベツ … 60g  
ハム … 1枚  
すりごま … 大さじ1  
マヨネーズ… 40g



<作り方>

- ① ごぼうは皮をむき、せん切りにし、水にさらしておく。
- ② にんじんも皮をむき、せん切りにする。
- ③ ごぼうとにんじんは、鍋に入れて水を加え、少し歯ごたえを残す程度にゆでる。
- ④ コーンは熱湯で、さっと茹でておく。
- ⑤ キャベツはせん切りにしておく。
- ⑥ ハムはせん切りにしておく。
- ⑦ ③～⑥を、すりごまとマヨネーズで和える。

## 食物繊維の宝庫『ごぼう』

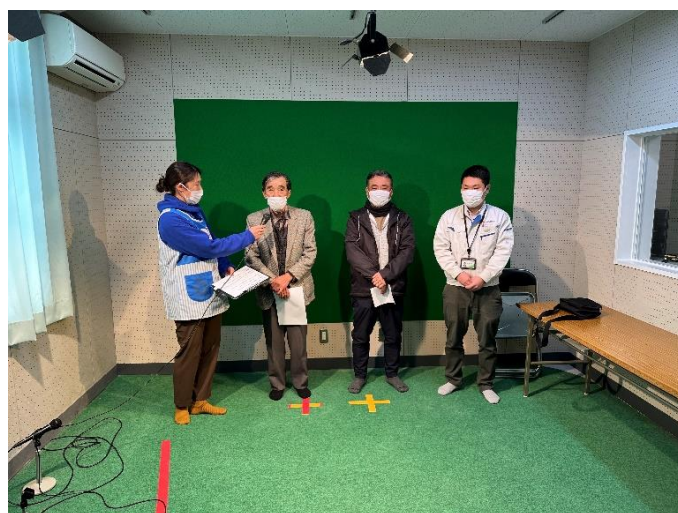
ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消や悪玉コレステロール値の低下に役立つ食品です。鮮度が保ちやすい泥つきごぼうは、新聞紙に包み、冷暗所で保存しましょう。洗いごぼうは、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存し、早めに使い切りましょう。



1月の学校給食週間にあわせて、半田醸芳小学校と伊達崎小学校へ農家の方と訪問しました。子ども達に、農家さんを紹介し、給食ができるまでの動画をみていただきましたよ。



1月26日 半田醸芳小学校



1月27日 伊達崎小学校



## Q. どうして食事の時にあいさつをするの？

A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちが込められています。

