



今月の食育目標

感謝して食べよう

1月26日～1月30日は
学校給食週間です！

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

心つながるふるさと給食～近江八幡の食を味わおう～

**大切にしたい
3つのありがとう！**

食べ物に **ありがとう**
作ってくださる人に **ありがとう**
自分の命に **ありがとう**

26日 (月)
思い出給食を味わおう
(1975年ごろ)

1975年ごろの給食に登場していた「くじらの竜田揚げ」を再現します。給食の歴史を振り返り、昔の給食のメニューをいただきます。当時はくじら肉は、栄養価が高く安価な食材として庶民の食生活を支えていたそうです。

27日 (火)
近江八幡市でとれた食材を味わおう

近江八幡市産の近江牛を使った「近江牛のすきやき煮」をいただきます。また、冬の寒さで甘みが増した、市内産の白菜や信長ねぎも使っています。地元の食材を味わいましょう。

28日 (水)
姉妹都市マントヴァ市の料理を味わおう

2005年(平成17年)に近江八幡と姉妹都市の提携を結んだイタリアの「マントヴァ市」の料理を取り入れた献立です。マントヴァ市の伝統的な魚料理「ルツチョ・イン・サルサ」を給食風にアレンジしていただきます。

29日 (木)
近江八幡市でとれた食材を味わおう(北之庄菜)

近江八幡市の北之庄町で栽培されている、伝統野菜の「北之庄菜」が登場します。北之庄菜は、かぶの仲間、葉の全体は緑色で茎と葉脈だけ赤むらさき色をしています。

30日 (金)
調理員さんの自慢料理を味わおう

給食センターでは、50人の調理員で、毎日約8000人分の給食を調理しています。給食センターで作る「かき玉汁」は、子どもたちにも人気で、調理員さんの自慢料理です。心のこもった優しい味のかきたま汁です。

～今日から減塩！ちょっとずつ～

★1日の塩分摂取量の目標値★

成人男性7.5g未満 成人女性6.5g未満 小学生6g未満 中学生6.5g未満

塩分を減らす食べ方 ～外食編～

ビーフシチューセット



塩分
3.5g

ロールパンをライスに代えると...



塩分
2.6g

外食のメニューは家庭料理に比べて塩分が多めです。パンは塩分を含むので、選ぶときはライスにしたり、パンのバターを控えたりすると塩分量を減らすことができます。

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

給食レシピ シャキシャキ水菜

ぶた肉のうま味がしみ込んだ、シャキシャキ食感の水菜でごはんがすすみます。サツと炒めるのがポイントです。

詳しくはホームページをご覧ください。
スマートフォンからもご覧いただけます。

給食レシピ



らくらくレシピ



広報「おうみはちまん」1月号にも掲載されています！