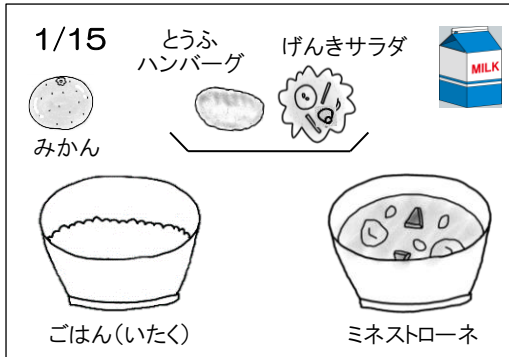


食育だより

令和7年1月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇



ぜんつう じ しりつ たつかわしょうがっこう
善通寺市立竜川小学校

テーマは「地場産物を使った栄養満点メニュー」です。
 香川県の地場産物をたくさん使っています。栄養バランスを考え、
 いろどりが良くなるよう赤・緑・白・黄色の食材を使いました。食物
 アレルギーの人も食べられるように工夫した献立です。最後は、さ
 っぱりした地場産物のみかんを食べてほしいです。

学校給食レシピ 日本



- 材料 (4人分)
- ・さわら
 - ・酒
 - ・しょうが
 - ・砂糖
 - ・みりん
 - ・しょうゆ
 - ・酒
 - ・片栗粉
 - ・こんぶ
 - ・水

さわらの和風あんかけ

日本では昔からさわらのような出世魚を縁起物として考えてきました。こんぶのだしをきかせた和風あんがよく合います。

作り方

- ① さわらにしょうがと酒で下味をつけて焼く。
- ② こんぶのだしをひく。
- ③ ②とAを耐熱容器に入れ、電子レンジで20秒ずつ加熱しながら混ぜ、とろみがつくまで繰り返す。
- ④ さわらに和風あんをかける。

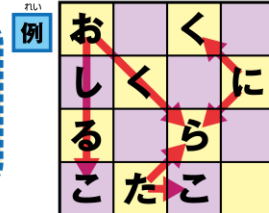
- 4切れ
 大さじ1
 1g
 2g
 小さじ1
 小さじ1
 小さじ1
 小さじ1/3
 1g
 40ml

お正月の言葉パズル

右の絵は、お正月に関する食べ物です。絵の名前の文字を消した後、残った言葉を並び変えて〇〇に入る言葉を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ どの方向へも

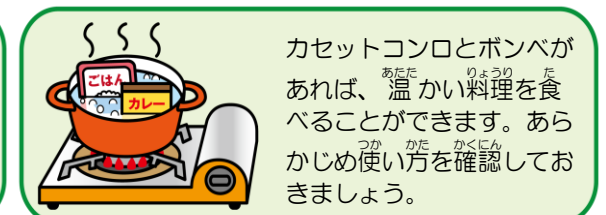
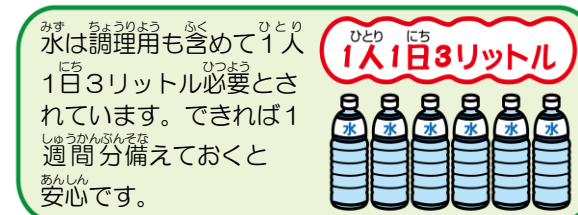


新年あけましておめでとうございます。気持ちも新たに3学期が始まりましたね。
 阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年
 能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発し
 ています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命
 は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。



避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。

学校給食展を実施します!

日時: 1月24日(金)~30日(木)
 8時半~19時(土日は18時)
 ※最終日は15時まで
 場所: 善通寺市役所1Fロビー
 給食レシピも用意しています。
 ぜひ、お越しください!

