

給食センターだより



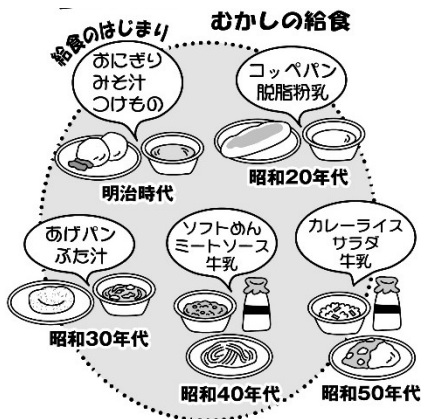
令和7年1月発行
岡垣町中学校給食センター

新年あけましておめでとうございます!本年もおいしくて安心・安全な給食づくりを心がけていきますのでよろしくお願いいたします。3年生の皆さんはいよいよ高校入試が近づいていますね。1日3食栄養バランスの良い食事を心がけ、早寝・早起きの習慣を身につけて体調管理をしておきましょう。

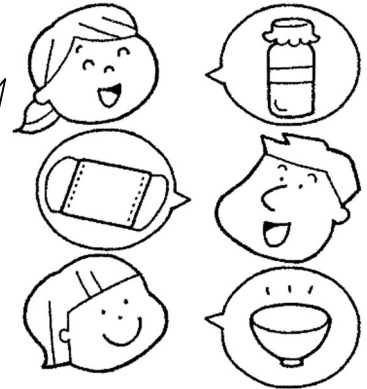
1月24日~30日は「全国学校給食週間」



1月24日~30日は、全国学校給食週間です。給食週間は、学校給食の役割や意義を知り、給食への理解を深めるために定められました。給食は、準備から片付けまでを自分たちで行うことで、安全や衛生に気をつけることや食事のマナーを学ぶことができます。また、郷土食や行事食に親しむことで、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることもできます。岡垣町内の中学校では、1月21日~27日の間に、給食週間の特別献立が登場します!



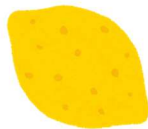
好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族や学校の先生と話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。



今月のテーマ食材



「レモン」



レモンは柑橘類の果物で、ビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCには、体のストレスへの抵抗力を強めたり、鉄の吸収をよくしてくれる働きがあります。

今月、24日の岡垣の日給食では、「岡垣サンサンサラダ」が登場します。そのドレッシングに、岡垣町の黒山地区で採れたレモンの果汁を使う予定です。さわやかなレモンの香りのサラダを、おいしくいただいでくださいね♪



1月24日は
今年度最後の「岡垣
の日」給食です!

給食レシピ紹介

「さわらのゆず胡椒焼き」

材料(4人分)

さわら切り身(70g前後)…4切れ
酒(下処理用)…適量
みりん…小さじ2
塩…適量(ひとつまみ)
ゆず胡椒…適量(5g前後)

3年生からリクエストのあったレシピを掲載しています



作り方



白身魚によく合う味付けです。

1. さわらの切り身に酒をふりかけ、10分程度おく。
2. 10分おいた後、ペーパーで水気をふく。
3. みりん、塩、ゆず胡椒を混ぜ合わせ、さわら全体に塗る。
4. さわらを魚焼き器などで焼く。(約15分、様子を見ながら焼き時間を調整する)