



4月 きゅうしょくだより

12 食育を推進しよう

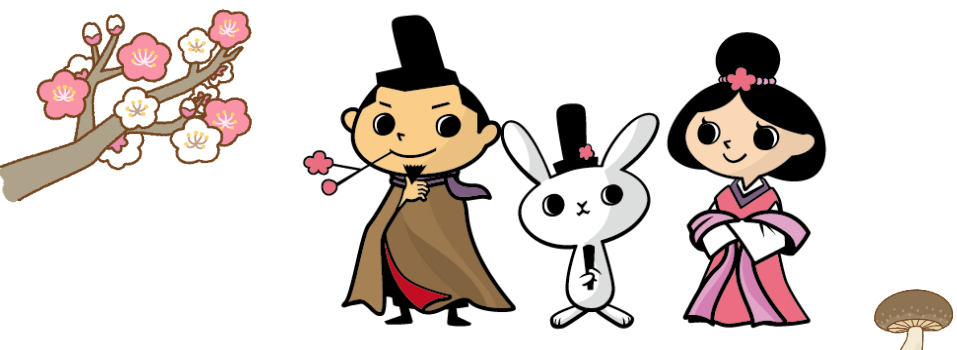
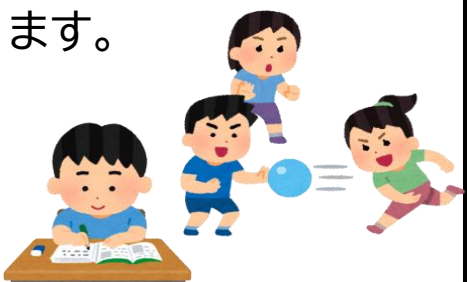
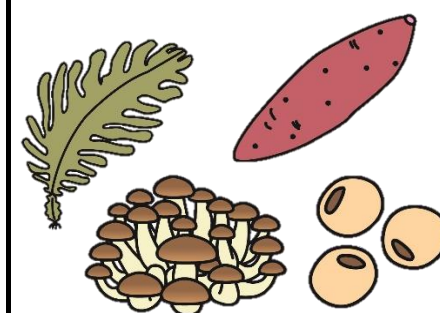


食育ピクトグラム

だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

☆ 太宰府市の学校給食について ～テーマ献立の紹介～ ☆

太宰府市の学校給食では、子どもたちが給食をとおして食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるように、毎日ねらいをもって献立を作成しています。今年度は、毎月次のようなテーマを設けています。給食を食べることで楽しみながら様々なことを学んでほしいと思います。

ひ だざいふの日(毎月19日の食育の日) ひ 食育の日である19日前後に、太宰府市でとれる食べ物や昔から食べられてきた料理を知らせたり、太宰府市と姉妹都市や友好都市との結びつきや歴史を知らせたりします。 	あさ 朝ごはん献立 あさ 朝ごはんにおすすめの献立をとおして、朝ごはんの役割や望ましい朝ごはんの内容について知らせます。 	こんだて かみかみ献立 かみごたえのある食品を取り入れ、よくかんで食べることを体得させます。かむ効果も知らせていきます。 	こんだて 食物せんい献立 子どもたちに不足しがちな栄養素である食物せんいを積極的に取り入れます。 	
きょうどりょうり 郷土料理 にほんかくち ふうど 日本各地の風土に根付いた食文化の特徴、特産品、料理について紹介します。太宰府市の友好都市の料理も登場します。 	せかい りょうり 世界の料理 せかい いかつこく しょくぶんか 世界各国の食文化や特徴、料理などを紹介します。給食では子どもたちが食べやすいようにアレンジを加えています。 	ぎょうじしょく 行事食 こどもの日や冬至、節分など、昔から受け継がれてきた行事食の由来や食文化について紹介します。 	たの こんだて お楽しみ献立 こんだて とうじつ きゅうしょく 献立は当日の給食の時間までひみつにしておきます。人気がある料理やデザート、季節の果物が登場します。 	きゅうしょく リザーブ給食 じぜん 事前に、おかずやデザートを2～3種類の中から、栄養価や好みを考えて、自分で選びます。 どっち？ 

今月の献立より

☆デジプルコギ☆

太宰府市の姉妹都市であるプヨ郡がある韓国の料理です。プルコギは牛肉を使いますが、デジプルコギは、「豚肉」を使います。「デジ」とは韓国語で「豚」のことです。

<材料(4人分)>

豚肉(スライス)	200g
白ねぎ	40g
にんにく	少々
しょうが	少々
サラダ油	小さじ1
いりごま	大さじ1
コチュジャン	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

<作り方>

- ① 白ねぎは小口切り、にんにくとしょうがはすりおろす。Aの調味料を合わせる。
- ② Aの調味料を合わせて混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れ、火をつけて香りを出す。
- ④ ②に豚肉を加えて炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、白ねぎを加えて炒める。
- ⑥ 白ねぎがしんなりしてきたら、Aの調味料といりごまを加えてからめる。

※調味料は、お好みで調整してください。

★人参やピーマンなどを加えてもおいしいですよ。

(1人分) 熱量 141kcal たんぱく質 8.4g 食塩相当量 0.3g



2年生～6年生は10日(水)、1年生は18日(木)から給食が始まります。