

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でんこん丸



今年も早いもので、1 かが過ぎようとしております。

年末年始の連休はどのように過ごされましたか？お正月に食べ過ぎてしまった・・・という方も多いのではないのでしょうか。12月発行の号外編で、「食べ過ぎてしまったときは」というコラムを掲載しておりますので、ぜひ、参考にされてください。

今年も本市は、食育の取組をより一層行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食月間～学校・地域社会における食育の推進～

「学校給食感謝の日」という日をご存じですか？

学校給食は明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などにより中断されてきました。

そんな中、昭和21年12月24日に、アメリカのLARAという団体から給食用物資の贈呈式が行われ、翌年1月から学校給食が再開されました。それ以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、昭和25年から冬季休業と重ならない「1月24日～30日」までの1週間を「学校給食月間」としています。

参考：厚生労働省

作ってみよう！学校給食レシピ☆彡（鹿児島市HP「みんなの食育」サイトより）

黒豚丼

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
黒豚ももこま	40	120	①たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮は短冊に切る。 ②えのきだけは、食べやすい長さに切る。 ③深めのフライパンに油をしき、黒豚ももこまとAを 入れ炒める。 ④深ねぎ以外の野菜類を入れ、さらに炒める。 ⑤水とBの調味料を加え味を調える。 ⑥深ねぎを加えて仕上げる。 ⑦ごはんに出来上がった具をかけて食べる。
A 酒	小さじ1/2	小さじ2	
しょうが	少々	少々	
たまねぎ	40	160	
にんじん	20	80	
たけのこ水煮	10	40	
えのきだけ	15	60	
きんぴらこんにゃく	25	100	
油	小さじ1/2	小さじ2	
B 砂糖	小さじ1	大さじ1・1/3	
濃口	小さじ1	大さじ1・1/3	
薄口	小さじ1	大さじ1・1/3	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
水	50	200	
深ねぎ	10	40	



1人分の栄養価 エネルギー 518Kcal
たんぱく質 17.7g

献立組み合わせ例

- 牛乳
- 黒豚丼
- 白菜の和え物
- ぼんかん



《写真提供：中央・谷山学校給食センター》

※材料1人分は、中学生生徒1人当たりの正味量

