

根郷中★食育だより

1月号



令和7年12月発行
佐倉市立根郷中学校



根郷中 HP で
「簡単おせち料理」
を紹介しています♪



1月24日～30日は、『全国学校給食週間』です



明治22年山形県の小学校で始まったとされる学校給食ですが、戦争による中止や様々な歴史をたどり、現在まで続いています。

『全国学校給食週間』は、戦後アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。



現在、食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されます。

学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために「生きた教材」として重要な役割を果たしています。

佐倉市統一献立

～育て元気なさくらっ子～



24日～30日の全国学校給食週間に、佐倉市内全校で統一献立を実施します。この日の給食は、「地産地消」をテーマに、佐倉市産の旬の食材をふんだんに使ったメニューです。

市内の小中学生が同じメニューを食べることをきっかけに、学校給食や佐倉市産の食材について興味関心をもつとともに、佐倉の良さに気付き、愛着が一層深まる機会となればと考えています。



ラッキー人參☆ニュース



クリスマス献立の日に、「ラッキー人參チャレンジ」をサプライズで実施しました。今回、星形人參をゲットしたラッキーさんは、こちらのみなさんです♪

今回のラッキーさんのリクエストメニューは、2月に登場します！



給食コノコノ裏話

～「森のタルト」は
キノコ+だよ♥～の巻



第2期

★キングオブ完食賞★

第1位 3年1組(67回)

第2位 3年2組(65回)

第3位 3年3組(52回)

★特別賞★

1年2組
(1期2回→2期15回)

3年1組は、なんと残菜ゼロのパーフェクト優勝！トップ3を3年生が独占する結果となりましたが、1、2年生も完食する日が増え、全体の残菜もグーンと減っています！その中でも、1期から2期で完食回数が1番増えた1年2組を特別賞に選びました。



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

<材料4人分>

- ・白ねぎ(薄いなめ切り)…1/2本
- ・ほうれん草(2cm幅)…1/2束
- ・もやし(よく洗う)…1個
- ・人参(せん切り)…太い部分 2cm
- ・いりごま…大さじ1

- A
- ・しょうゆ…大さじ1
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・砂糖…大さじ1/2
 - ・酢…大さじ2/3
 - ・ごま油…大さじ1
 - ・七味唐辛子…少々

1/9(金)の献立で登場します。

★ねぎのナムル

冬のねぎは
甘みが増して
おいしくなります。



<作り方>

- ①人参・もやし・ほうれん草・ねぎはゆでたあと水にとって冷まし、水気をしぼっておく。
 - ②Aの材料を合わせ、①とごまにからめてできあがり。
- *同じじなべで一気にゆでる時は、人参→もやし→ほうれん草→ねぎの順で入れるとよいです。
- *ねぎはすぐに火が通るので、さっとお湯にくぐらせる程度でOKです。
- *ドレッシングの量は好みで調整してください。

人気の「森のタルト」ですが、なぜかキノコではなくタケノコを望む声が後を絶たず…きのこ党としては納得できません。いずれ決着をつけなければなりませんね！ついで、1月は献立の都合で他のメニューを選ばせてもらいました(‘ω’)/ゴメンね、ゴメンね～※リクエストは3つ書いてもらい、そのうちの1つを選んでいます。