



# 1月の給食だよ

塩竈市立玉川中学校  
令和5年1月10日

明けましておめでとうございます。今年も安心安全で、美味しい給食を作っていきますので、よろしくお願い致します。1月は、全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。

給食目標

感謝の心をもちましょう



学校給食は、生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるのに、重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

## お弁当日

- 1月10日(火) 全校お弁当日
  - 1月11日(水) 全校お弁当日
  - 1月31日(火) 1・2年生はお弁当日
- ご準備よろしくお願いします。

## カフェインについて

カフェインはコーヒーや紅茶の他、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子供のうちはとらない方が良いでしょう。睡眠不足は、健康に悪い影響を及ぼします。試験前でも十分睡眠をとりましょう。



塩竈市学校給食栄養士コラム



## 塩竈の給食室へようこそ!



今月は、塩竈のふるさと給食『しおがま汁』をご紹介します。

作り方は動画  
を見てね!

材料(4人分): にんじん 60g, だいこん 180g, 長ねぎ 60g,  
豆腐 120g, こんにゃく 80g, 鱈の角切り 80g,  
こいくちしょうゆ 大さじ1, 塩 小さじ1/2, 酒 小さじ1  
和風だしの素 小さじ1/2  
★さんまのつみれ★  
さんまのすり身 80g, おろししょうが 小さじ1,  
みそ 小さじ1, 片栗粉 大さじ1, 溶き卵 大さじ1

