

しょくいくだより

令和5年3月
京田辺市学校給食委員会

いちねんかん しょくせいかつ 一年間の食生活をふりかえろう

寒さもゆるみはじめ、少しずつ春が近づいてきました。

この1年間、みなさんの食生活はどのようでしたか。ふりかえて、できたことに○、時々できたことに△、できなかったことに×のしるしをつけてみましょう。



| | | | | |
|----------------|-------------|---------------------|------------------|-------------|
| まいにち、あさごはんをたべた | のこさずたべた | おやつをたべすぎなかった | バランスよくたべた | かんしゃしてたべた |
| | | | | |
| よくかんでたべた | ながらたべをしなかった | えんぶんのおおいおかしは、すこしにした | にがてなものも、がんばってたべた | みんなでなかよくたべた |
| | | | | |
| ○ △ × | ○ △ × | ○ △ × | ○ △ × | ○ △ × |



どうだったかな？元気に毎日をすごすには、しっかり食べることが大切だよ！できていないことがあった人は、来年度あたらしい学年でがんばろう！



きゅうきゅう 救給カレー 給食 ～防災訓練として～

おうちのひと
いっしょによんでね

東日本大震災では建物がおれ、水道・ガス・電気がとまり、給食が作れなくなりました。また、救援物資もとどかず、食べ物がたりない状態が続きました。そこで、この経験をもとに、水やガス・電気が使えない中で命をつなぐための非常食として、食物アレルギーがある人も食べられる「救給カレー」が開発されました。この救給カレーが3月の給食に登場します。



地震や火事がおきたときの避難訓練と同じで、日常のなかで非常食を食べる体験をしておく、災害時でも安心して食べることができると言われています。給食でも、非常食を食べる練習をしましょう。

しょくいく 食育クイズ



レッツ！しょくいくクイズ



給食には、旬の野菜や玉露、抹茶、みそなど京田辺市産の食材が多く登場します。その中でも一年をとおして使っているのは、「一休みみそ」です。一休みみそは気温が15℃以下の冬場に仕込むので、発酵がゆるやかにすすみ、旨みが増し、おいしくなるそうです。

さて、みそは、仕込んでから食べごろになるまでに、最低でもどのくらいの期間が必要でしょうか。

- ① 3か月くらい
- ② 6か月くらい
- ③ 2年くらい

