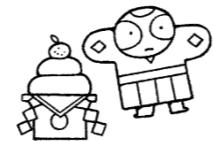


# 1月 給食だより



あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たにお過ごしのことでしょう。厳しい寒さが続くこの時期、風邪やインフルエンザ等の感染症も心配です。手洗い・うがいをしっかりして、栄養バランスの良い食事、睡眠、適度な運動で3学期を元気に過ごしましょう。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるため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理解を深め、関心を高めるための週間です。給食の時間では準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで実践力を身につけることができます。食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をとることができるとこができる人になってほしいと願っています。



## 給食レシピ 紹介



### 〈さけのゆずみそ焼き〉

【材料】4人分

・さけ切り身	… 4切れ
・平原みそ	… 小さじ2
・白みそ	… 小さじ2
・酒	… 小さじ1
・さとう	… 小さじ2
・みりん	… 小さじ1
・ゆず	… 少々

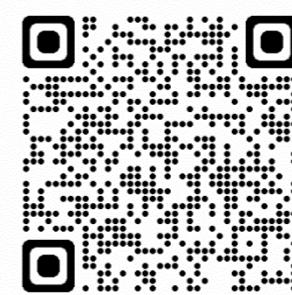
【作り方】

- ① ゆずの皮をすりおろす。果汁をしぼる。
- ② Aの調味料をよく混ぜ、①を加え、さけの切り身に下味をつける。(30分程度)
- ③ 200度のオーブンで15分焼く。(フライパンや魚用グリルでもOK)

※ほかの魚や肉に変えてもおいしいですよ!

### 作ってみよう! 「野菜を使ったおかずレシピ」

夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんからたくさん応募がありました。その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください♪



### 〈入賞作品〉

- ・SDG'sそばサラダ
- ・からだにやさしいしおこうじのポトフ
- ・ゴーヤとサキイカのサラダ
- ・とり肉と長いもの味噌ににくいため
- ・レインボーやさいチーズロール
- ・夏野菜ネバネバいため
- ・つだかぶギョーザ
- ・豆苗と豚バラとれんこんのうま味炒め
- ・野菜のドライカレー

