



# いただきます

給食だより  
大崎市岩出山学校給食センター  
令和6年1月

あけましておめでとうございます。給食センターでは、今年も子どもたちの健やかな成長と健康を祈って、安全でおいしい給食をお届けしたいと思います。どうぞよろしくお祈りします。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

手洗い達人 **今年हतつ年！**  
**給食の“たつ人”**  
を目指そう **お皿ピカピカ達人**

**盛り付け達人** **よい姿勢達人** **はし使い達人** **後片付け達人**

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化させるには、よく噛むことも重要です。スープやゼリー飲料で済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

**果物**

**主食**

**牛乳・乳製品**

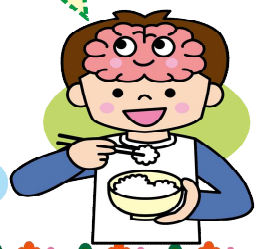
**主菜**

**副菜**  
(汁物含む)

脳へエネルギーを補給しよう！

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



## すき焼き風煮

豚肉、焼き豆腐、冬野菜をたっぷり入れた、寒い季節に体も心も温まる一品です。

【材料】 (4人分)

豚肉	120g	★しょうゆ	小さじ1強
焼き豆腐	100g	★酒	小さじ2
しらたき	60g	★三温糖	大さじ1
はくさい	160g	★みりん	小さじ1
ねぎ	30g	★和風だしの素	小さじ1/4
えのきたけ	30g	炒め油	小さじ1/4
春菊	20g		

- 【作り方】
- ① 豚肉は1.5cm幅に切る。焼き豆腐はさいの目、白菜、春菊は1cm、ねぎは0.6cm幅、えのきたけは1/3に切る。しらたきは食べやすい長さに切り、下茹でをする。
  - ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
  - ③ ②に白菜、しらたき、えのきたけ、焼き豆腐を入れて煮る。
  - ④ ③に★を加えて調味し、最後にねぎと春菊を入れる。