

食育通信

令和6年12月

河南町立学校給食センター

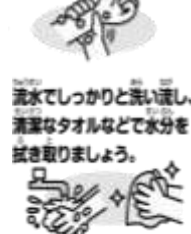
手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み ンなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう	—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。	

冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？

① にんじん	② だいこん 大根	③ れんこん
---------	------------	---------

Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？

①	②	③
---	---	---

Q3 こぼろやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？

① 体を冷やす	② 体を温める	③ 背をのばす
----------	----------	----------

Q1=①(①と②は根の部分) Q2=②(①はチンゲンサイ、③はほうれん草)



12月の給食献立を考えよう
★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
(1) 主食 料理名 ごはん 【食材】 米
(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)
料理名 サバの塩焼き 【食材】 サバ
(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 ひじきサラダ 【食材】 ひじき、キャベツ、コーン
(4) 汁もの (水分補給と不足しがちな栄養を補うおかず)
料理名 とろろ汁 【食材】 とろろ、たまご、わかめ
(5) 牛乳
★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。
全て和食にしたこと。わかめ、ひじきなどの海藻類、サバなどの海の幸を多く使った。かつおと栄養をとることのできるように、おひじきを煮ておひじき汁にしたこと。

12月の給食献立を考えよう
★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
(1) 主食 料理名 ツバパン 【食材】 小麦
(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)
料理名 きのこのクリーム煮 【食材】 キノコ、クリーム
(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 きゅうり、トマト、オリーブオイル
(4) 汁もの (水分補給と不足しがちな栄養を補うおかず)
料理名 しょうゆ汁 【食材】 しょうゆ、みそ、だし
(5) 牛乳
★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。
美味しく食べられるように、色とりどりの食材を組み合わせました。汁ものはきのこのクリーム煮としょうゆ汁を入れた。そして色とりどりのサラダにオリーブオイルを入れた。そして色とりどりのサラダにオリーブオイルを入れた。そして色とりどりのサラダにオリーブオイルを入れた。

12月の給食献立を考えよう
★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
(1) 主食 料理名 米 【食材】 米
(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)
料理名 鶏肉の唐揚げ 【食材】 鶏肉、小麦粉
(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 ほうろくサラダ 【食材】 ほうろく、トマト、オリーブオイル
(4) 汁もの (水分補給と不足しがちな栄養を補うおかず)
料理名 しょうゆ汁 【食材】 しょうゆ、みそ、だし
(5) 牛乳
★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。
鶏肉の唐揚げは、鶏肉を小さく切った。そして、小麦粉をまぶして揚げた。そして、小麦粉をまぶして揚げた。そして、小麦粉をまぶして揚げた。

12月の給食献立を考えよう
★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
(1) 主食 料理名 ごはん 【食材】 米
(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)
料理名 鶏肉の唐揚げ 【食材】 鶏肉、小麦粉
(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 ほうろくサラダ 【食材】 ほうろく、トマト、オリーブオイル
(4) 汁もの (水分補給と不足しがちな栄養を補うおかず)
料理名 しょうゆ汁 【食材】 しょうゆ、みそ、だし
(5) 牛乳
★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。
鶏肉の唐揚げは、鶏肉を小さく切った。そして、小麦粉をまぶして揚げた。そして、小麦粉をまぶして揚げた。そして、小麦粉をまぶして揚げた。

給食のごはんは、12月から、
新米です！お楽しみに！
『新米』・香川県産・ひのひかり
1月・2月は河南町産米
きゅうしよく しんまい 12月 がつ かなんちょうりつちゅうがっこう

保護者の皆様へ

令和5年度の河南町学校給食費会計の決算について報告します。

- 収入合計 67,366,168 円
- 支出合計 65,693,123 円
- 差引残額 1,673,045 円 (令和6年度に繰越)
- 給食の実施回数 小学校 (181 回)、中学校 (160 回)
- 給食費 小学校児童低学年 (1～3 年生) 月額 4,400 円 (町から全額助成)
- 小学校児童高学年 (4～6 年生) 月額 4,500 円 (町から全額助成)
- 中学校生徒 月額 5,000 円 (町から全額助成)
- 物価高騰による物価対策臨時補助金 4,008,800 円 (町から給食会計へ補助)

なお、学校給食費会計は、すべて食材の購入費に充てております。

給食センターの設備維持ならびに運営管理に要する経費 (具体的には、光熱水費や各種委託料等) は、町の一般会計から支払われています。

今後子ども達の健やかな成長のため、安全安心でおいしい給食の提供に努めて参ります。

河南町立学校給食センター運営委員会
(事務局 教・育部 学校給食センター)