

毎月19日は
食育の日

2025年(令和7年) 2月発行
今治市教育委員会、今治市学校給食栄養士会作成

給食だより



はしを上手に持っていますか？

はしは、日本人にとってとても大切な食事の道具です。正しくはしを持つことで、「つまむ」「切る」「すくう」などが上手にできるようになります。日本の食事の多くは、はしだけで食べられるように工夫されています。

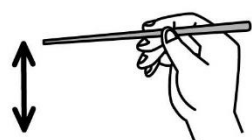
はしの使い方をマスターしよう！

①



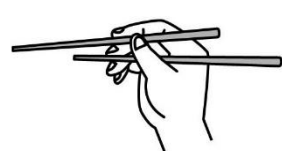
上のはしは、えんぴつを持つように、親指、人さし指、中指で持つ。

②



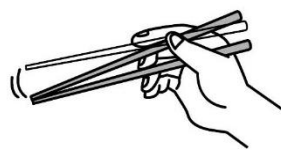
「1の字」を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。

③



もう1本のはしを、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。

④



下のはしは動かさず、②のように上のはしを動かして、はしの先をとじたり、開いたりする。

正しくはしが持てると、上手に食べることができ、見た目もきれいです。ぜひ、練習して美しく食べましょう。

「豆」をもっと好きになろう！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

日本で食べられている豆



引用：学校給食 2020年8月号、2023年1月号



桜井調理場 26日
じゃこ天が出ます！



愛媛県宇和島市出身の指導者(コーチ)の有間 潤(ありま じゅん)さんを紹介します。

Q1. 出身地の郷土料理や名物料理は何ですか？

宇和島鯛めし、じゃこ天、ふくめん

Q2. 給食についての思い出を聞かせてください。

給食当番の配せんで、みんなの分を均等にぴったりつぎ分けて、容器を空っぽにできると、めっちゃめっちゃ気持ちよかった！



FC 今治より提供

Q3. 今治市の好きな所やいい所を教えてください。

海がきれいな所がいっぱいあって、夏は毎日どこかの海にいます。そして、選手時代に活躍した場所『夢スタ(現アシックス里山スタジアム)』です。

子どももサッカーも好き！そんな有間さんは、FC 今治の選手としての経験を活かし、地域の子供達に夢を与えようと、指導者になったそうです。市内でサッカーを教えたり愛媛県内の様々な場所でのイベントに参加されたりしているので、身近に出会える憧れの人です。これからも地域の子供達達の成長を、温かく見守っていただきたいですね。

桜井調理場、17日の献立

2月



コブサラダ



今治市産食材(予定)

きゅうり、じゃがいも、ブロッコリー、トマト



<材料4人分>

きゅうり	60g
じゃがいも	60g
ブロッコリー	60g
トマト	40g
鶏卵	50g
上白糖	3g
マヨネーズ	大さじ2と1/2
ケチャップ	小さじ1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
牛乳	大さじ1

※給食では、ゆで卵を炒り卵にアレンジしました。

<作り方>

- ① きゅうりとじゃがいもとトマトは、さいのめ切り、ブロッコリーは食べやすく小房に切る。
- ② 卵は、かたゆで卵にして、卵カッターなどで、5mm程度の輪切りにする。
- ③ じゃがいもとブロッコリーをゆでる。
- ④ 彩りよく食材ごとに並べ、Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前にかける。

コブサラダとは、アメリカのレストランのオーナーであるロバート・H・コブさんが従業員のまかないの料理として考えたのが始まりだそうです。



引用：いらすとや