

食を通して豊かな心を育てよう

【豊かな心を育てる学校給食】

1月は「学校給食週間」があります。学校給食を通して、児童生徒が地域の産物や食文化への理解を深め、自らの「食」を振り返り、望ましい食習慣を身に付けたり、感謝の気持ちを持ったりできるように各学校で食育が実践されています。

好き嫌いをせず、栄養バランスを考えて食べる



給食は、バランスの良い献立のお手本です

感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをする

いただきます

ごちそうさま



いただく命、生産者、給食の調理員さんへ感謝♪



望ましい食習慣・生活リズムを身に付ける



早寝、早起き、朝ごはん！

郷土料理・行事食を知る



けんちょうなどの郷土料理や、季節にちなんだ行事食もあります

地域の産物を知り、地産地消を心がける



学校給食における地場産物※の使用割合を増やす取り組みをしています

※地場産物…地域で作られる作物

【地域の産物や食文化を伝える給食メニュー】



ふく給食



ごはん・ふく鍋
れんこんのきんぴら
いよかん・牛乳



鯨給食



ごはん
鯨の竜田揚げ
赤しそ和え・さつま汁
節分豆・牛乳

【家庭で実践！おすすめの給食レシピ】

材料(4人分)

豆腐	1丁
油揚げ（短冊切り）	1/2枚
さといも（半月切り）	4個
だいこん（いちょう切り）	中1/5本
にんじん（いちょう切り）	中1/4本
油	小さじ1/2
だし汁	適量
砂糖	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/3

けんちょう

ふるさとの味を
伝承しましょう



- ① 豆腐はくずして水気をきっておく。
- ② 油を熱して、豆腐を炒める。
- ③ だいこん、にんじんを加えさらに炒める。
- ④ だし汁をひたひたに入れ調味し、さといも、油揚げを入れて煮る。

作り方



家庭でも！

下関産の食材を使った給食献立や人気の給食献立を作るなど、
食にまつわる楽しい時間を過ごしましょう

