

2月

# 給食だより



©yoshikawa

吉川市立学校給食センター

令和7年2月

暦の上では春を迎えています、まだまだ寒い日もあり、風邪などひきやすい季節です。栄養を十分にとってじょうぶな体をつくりましょう。



## ひなまつり



3月3日のひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の成長を願う行事です。ひなまつりが近づくと雛人形や桃の花を飾り、当日にはちらし寿司やはまぐりのお吸い物などのごちそうを家族で食べてお祝いします。給食では、花の形の麩を入れたすまし汁や、ちらし寿司を提供します。

### ちらし寿司

華やかな見た目から、女の子のお祝いに欠かせない料理のひとつとなりました。真材には『えび』や『れんこん』など縁起が良いとされている食材が使われています。  
[えび]: えびのように、腰が曲がるまで長生きできるという、長寿の願いが込められています。  
[れんこん]: 穴が空いていることから、はるか先まで見通せると言われています。

## 学校給食とSDGs

- 給食センターでは、包装の無い地場産野菜を使うことで、できるだけプラスチックごみを減らし、海洋汚染や環境汚染につながらないようにしています。
- 地産地消を進めることで、輸送にかかる燃料の削減にもなり、大気汚染や二酸化炭素排出による気候変動にできる限りストップをかける取り組みのひとつになっています。
- 給食は、成長期のみなさんにとって必要な栄養量が決められています。みなさんが食べれば体のために使われますが、食べ残されたものは食品ロスになってしまいます。給食当番になったときには、食缶の盛り残しがなくなるよう、均等に盛り付け、お休みの分以外は盛りきりましょう。
- 苦手な食べ物や食べ慣れていないからと言って、『全く口をつけずに全て残す』や『嫌いな食材だけを、はじいて食缶へ戻す』などの食べ方をしているのは、栄養がとれないだけでなく食品ロスにもつながります。



自分に必要な量の給食を食べることが、身近なSDGsの取り組みになります。

きゅうしょく とうじょう よしかわさんやさい  
給食で登場！吉川産野菜

なが  
\* 長ねぎ \*



よしかわし なが きんち ゆうめい  
吉川市は長ねぎの産地として有名です。  
わたしたち す かんとう では『長ねぎ』と いわれ  
ねぶか おお てまわ かんさい あお  
る根深ねぎが多く出回り、関西では、『青ねぎ』と  
い われる葉ねぎが主 流 だ っ た と い わ れ て い ま す。  
いま かんとう かんさい りょうり あ  
今では、関東でも関西でも料理に合わせた種類の  
ねぎが選べるようになっています。

よしかわし そだ ねぶか いっしゅ あま  
吉川市で育つねぎも『根深ねぎ』の一種で、甘み  
があり、巻きがしっかりしているため、煮崩れしに  
くいのが特徴です。  
にくす とくちょう

## し よしかわ お 知っていますか？【吉川ねぎ夫】

よしかわし よしかわ みりょく ぜんこく よしかわ お  
吉川市には『吉川ねぎ』の魅力を全国にPRする【吉川ねぎ夫】  
というキャラクターがいます。

へいせい ねん ぜんこく とつじょ あらわ せんもんち  
平成28年の全国ねぎサミットで突如として現れ、その専門知  
しき じょうねつ みと いま よしかわ よしかわさん  
識と情熱が認められ、今では吉川ねぎをはじめとする『吉川産  
のうさんぶつ  
農産物』のPRを任されています。

て あ よしかわ のうさんぶつ おし  
会ったら吉川の農産物について教えてもらいましょう。

とうじょう  
ポップなイラストも登場しています！



## 給食レシピ紹介

## 吉川ねぎ夫の混ぜご飯

昨年度の学校給食献立コンテストで入賞した作品のひとつです！

### ☆【材料】(4人分) ☆

- 豚ひき肉 160g
  - 食塩 適量
  - こしょう 少々
  - 長ねぎ 140g (1本)  
(粗みじん)
  - 干し椎茸 2.5g (1枚)
  - 醤油 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 赤みそ 大さじ1/2
  - 中華スープの素 小さじ1/3
  - ごま油 小さじ1
- 《炒り卵》
- 卵 1個
  - 食塩 適量

### 【作り方】

- 下準備：① 卵に適量の食塩を加え、炒り卵を作る。  
② 干し椎茸を戻して、粗みじん切りにする。

- フライパンを温め、ひき肉・食塩・こしょうを炒める。
- 1に干し椎茸・醤油・長ねぎを加えて炒め、長ねぎがしんなりとしてきたら、砂糖・赤みそ・中華スープの素で味付けをする。
- 炒り卵を加えて混ぜ、ごま油を回し入れ、香りが立ってきたら火を止める。
- ご飯と一緒に盛り付けて完成。混ぜながら食べてね！

