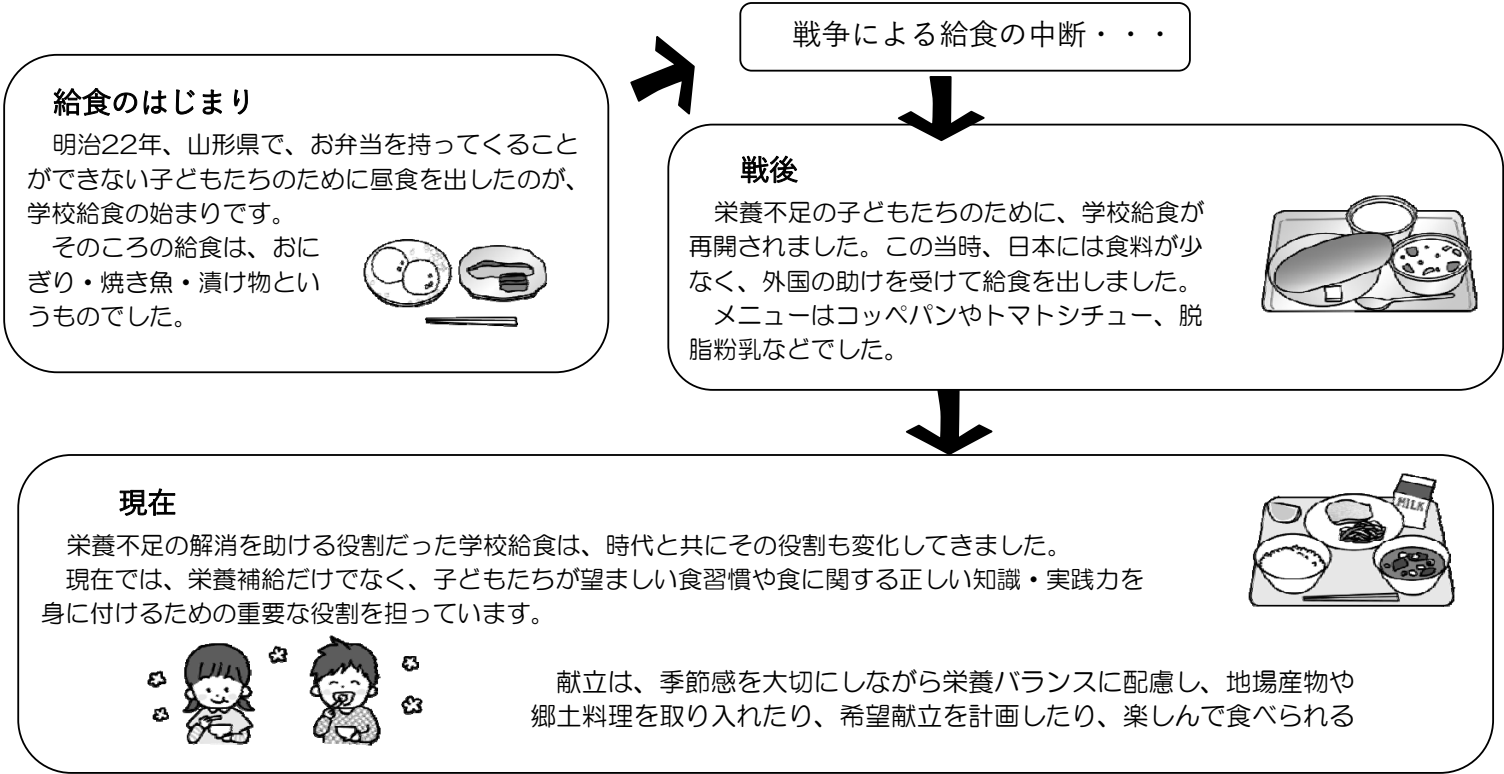


# 食育だより 1月

新しい年がはじまりました。みなさん、今年の目標は立てましたか？  
給食センターでは、みんなに楽しみにしてもらえよう、より魅力的な給食づくりをしていきたいと思ひます。  
今年もよろしくお願いしす！

## ☆1月24日～30日は、全国学校給食週間です☆

今では当たり前のように毎日食べられている給食ですが、いつ、どんな目的で始まったのでしょうか。この機会に、給食の歴史をふりかえてみましょう。



### 今月のかかわ印給食ウィーク

- 19日：かがわ印グラタン
- 20日：まんばのごまドレッシング
- 21日：チヌめし
- 22日：宇多津の塩からあげ
- 23日：食べて菜のサラダ

### 食育クイズ

お正月に食べる「お雑煮」ですが、地域によって入れるもちの形が違います。丸いもちを入れるのはどの地域でしょう？

- ①北海道 ②関東 ③関西

### おすすめレシピ

### ～れんこんの和風サラダ～

#### ＜材料（4人分）＞

- れんこん 80g
- キャベツ 80g
- みずな 40g
- ハム 20g
- かつおぶし 2g

- A
- 砂糖 大さじ1/2
  - 酢 大さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - 油 小さじ1

#### ＜作り方＞

- ①野菜とハムは食べやすく切る。
- ②れんこんとキャベツをゆでて冷まし、水気をよく切る。
- ③Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④すべての具材を③のドレッシングで和える。

かつお節が入った和風サラダです。れんこんのシャキシャキした食感が良いですね。

