

がっこうきゅうしょくしゅうかん (しよくいく

学校給食週間【食育ピクトグラムウィーク】

食育ピクトグラムは、食育についてたくさんの人に知ってもらうことを目的として食育の取組を分かりやすく表現したものです。今年の給食週間は、「食育ピクトグラムウィーク」と題して地場産物を活用し、各ピクトグラムをテーマとした献立を実施します。

1月26日(月)

さんち おうえん
産地を応援しよう



だいせん ぎやうにやう
大山おこわ 牛乳
はまの甘酢あんかけ
熟成ベーコンの煮びたし
セレクトデザート

だいせん ととりけん せいぶ
大山おこわは鳥取県西部
地区に伝わる郷土料理です。
だいせん しょう とりにく
大山おこわに使用する鶏肉、
にんじん ほう ととりけんさん
人参、干しいたけは鳥取県産
です。給食では日頃から
ちさんちしょう すいしん
地産地消を推進しています。

1月27日(火)

ごはん 牛乳
豚肉のかりん揚げ
甘酢あえ
もずくスープ

よくかんで食べよう



よくかんで食べるにより、歯
の発達・維持、食べ物による窒息
を防ぎます。かむことを意識でき
るよう、料理ごとに異なるかみご
たえの献立にしました。

1月28日(水)

みんなで楽しく
食べよう



こがた ぎやうにやう
小型パン 牛乳
焼きぎょうざ
ツナサラダ
牛骨ラーメン

かぞく ともだち かいわ たの
家族や友達と会話を楽しみ
ながら食べる食事は心も身体
も元気にします。食事マナーを
まも たい たの
守り、食べることを楽しみましょ
う。

1月29日(木)

わしよくぶん か つた
和食文化を伝えよう



ごはん ぎやうにやう
ごはん 牛乳
はたはたのからあげ
干草あえ
じゃがいもわかめのみそ汁

わしよく わたし じ せだい つた
和食は私たちが次世代へ伝
えていきたい食文化です。和食
を大切にして、意識して食生活に
取り入れていきましょう。

1月30日(金)

バランスよく
食べよう



ごはん ぎやうにやう
砂丘らっきょうのびりからそばろ
いそかあえ
いわし団子汁

ひつやう えいようそ せしゅ
必要な栄養素を摂取できるよ
うに、この日の給食も、主食、主
菜、副菜がそろっています。さら
に、健康のために意識して食べた
い海藻、魚、きのこなども取り入
れた献立です。

1月27日「豚肉のかりん揚げ」、31日の「い
そかあえ」は、1月下旬に配布予定の西伯郡
給食レシピ集から取り入れました。

給食週間に、普段、何気なく食べている
学校給食について、改めて考えてみましょう。



必要な栄養素を摂取するには
主食、主菜、副菜をそろえて食べ
ることが大切です。この日の給食
も、主食、主菜、副菜がそろってい
て、意識して食べたい海藻、魚、き
のつなげを使った献立です。