

# きゅうしょくだより



れいわ ねん がつと お か  
令和7年1月10日

かめやましがっこうきゅうしょくきょうかい  
亀山市学校給食協会

かめやましりつ かめやまひがししょうがっこう  
亀山市立 亀山東 小学校

しんねん むか き も あら がつき はじ  
新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。

ふゆやす あ なんにち た せいかつ もど  
冬休みが明けて何日か経ちましたが、生活リズムは戻ってきましたか。

さむ お じ き はやね はやお あさ こころ  
寒くて起きづらい時期ですが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



し しま す  
お 願 い  
よ ろ し  
今 年 も  
く



## ～いろいろな「みかん」の紹介～



みかんは、1月から2月にかけてが旬で栄養も豊富な時期です。クエン酸やビタミンCが多く入っていて、かぜの予防や疲れをとる効果もあります。また、果肉を包んでいる薄い袋は「じょうのう膜」と言い、おなかの調子を整える「食物せんい」も含まれています。日本では、うんしゅうみかん、いよかん、きんかん、はっさくなど、いろいろな種類のみかんがあります。今回は、8種類のみかんについて紹介します。

### うんしゅうみかん



にほん いちばんさいばい  
日本で一番栽培されていて、みなさんもよく目にして食べているみかんです。

### いよかん



えひめけん さいばい  
愛媛県でたくさん栽培されています。  
えひめけん むかし いよ くに よ  
愛媛県は、昔、「伊予の国」と呼ばれていたことから、  
なまえ  
名前がつけました。

### ネーフルオレンジ



ま なか  
真ん中がへそのようにへこんでいます。  
えいご  
英語でへそという意味の「ネーブル」が  
なまえ ゆらい  
名前の由来です。

### ぽんかん



げんさんこく  
ぽんかんの「ぽん」は、原産国インドのpoona(プーナ)  
とし よ  
という都市を「ポン」と読んだことが名前の由来です。

### きんかん



いちばんあい かわ み  
一番小さいみかんです。皮はあま味と  
かお かわ た  
香りがあり、皮ごと食べられます。

### グレープフルーツ



えだ み  
枝に「ぶどう」のように実がなるため、  
なまえ  
「グレープフルーツ」という名前がつけました。

### デコポン



うえ ぶぶん で ぱ とくちよう  
上の部分が出っ張っているのが特徴です。  
あまくて、おいしいみかんです。

### はっさく



きゅうれき がつついたち さくじつ た  
旧暦の8月1日を「朔日」といい、このころよく食べられて  
なまえ  
いたことからこの名前がつけました。

## ※お店で「みかん」を選ぶ時の4つのポイント！

て も おも かわ かわ ちい あお  
①手で持ったときに重いもの②皮がうすいもの③皮につやがあるもの④ヘタが小さく青いもの



# 「給食の調理実習」をしました！

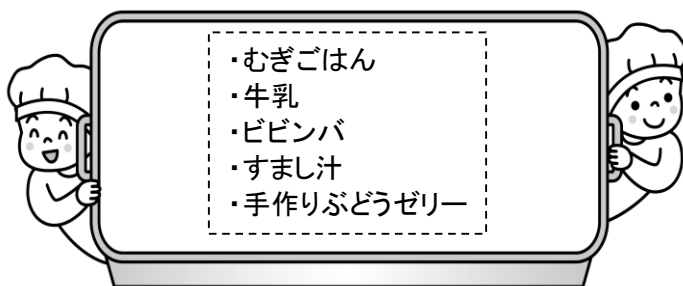


かめやまし か き とうき きゅうしょく き かん きゅうしょく こんだて ちょうりじっしゅう おこな さくねん がつ にち げつ  
亀山市では、夏季・冬季の給食がない期間に、給食献立の調理実習を行っています。昨年12月23日(月)  
かめやましない がっこう えいようし きゅうしょくちょうりいん しきょういえいようし しん かいぜん ていばん  
にも、亀山市内の学校の栄養士や給食調理員、市教委栄養士らで、新メニューや、改善した定番メニューの  
し さく あ もの にもの いた もの ひんつく あじ ちょうりほうほう かくにん  
試作をしました。揚げ物や煮物、炒め物、デザートなど11品作り、味や調理方法の確認をしました。  
こんご きゅうしょく りょうり で たの  
今後の給食にどんな料理が出るか、楽しみにしててくださいね。



## 1月29日(水)は「リクエスト給食」の日！

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん と く  
全国学校給食週間の取り組みのひとつとして、  
かめやまし まいとし き かんちゅう かくこう  
亀山市では毎年、この期間中に各校のリクエスト  
きゅうしょく ひ にちもう こ  
給食の日を1日設けています。子どもたちにアンケート  
をとったり、学校によっては、授業で献立を立てたり  
さまざま とくしょく ほんこう みぎ こんだて  
と、様々な特色があります。本校では、右の献立になり  
とうじつ たの  
ました。当日が楽しみです。



- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・ビビンバ
- ・すまし汁
- ・手作りぶどうゼリー

### きゅうしょくレシピの紹介

きゅうしょくしつ かい い ご さ しょう ばあい ちょうみりょう かげん くだ  
※給食室とご家庭では、誤差が生じる場合があります。調味料は 加減して下さい。

#### 《みそやきどん》(およそ5人分)

ぶた  
・豚ももスライス・・・150g

あぶら  
・ごま油・・・5g

・にんにく・・・2.5g

たま  
・玉ねぎ・・・150g

・キャベツ・・・300g

・ねぎ・・・25g

・さとう・・・2.5g(小さじ1/2弱)

・みりん・・・2.5g(小さじ1弱)

① 酒・・・12.5g(大さじ1弱)

こいくち  
・濃口しょうゆ・・・10g(小さじ2弱)

いちみつ  
・一味唐辛子・・・0.1g

あか  
・赤みそ・・・50g

しろ  
・白いりごま・・・5g

けいらん  
・鶏卵・・・150g

② サラダ油・・・2.5g

・さとう・・・2.5g(小さじ1/2弱)

しお  
・塩・・・0.5g

・あたたかいごはん・・・お茶碗5杯

した  
(下ごしらえ)

ぶたにく はば き  
・豚肉は2cm幅に切る。

ぎ  
・にんにくはみじん切りにする。

たま はんぶん き  
・玉ねぎは半分に切ってスライスする。

かくぎ  
・キャベツは2cm角切りにする。

こぐち ぎ  
・ねぎは小口切りにする。

ざいりょう ま あ ちょうみりょう つく  
・①の材料を混ぜて、合わせ調味料を作る。

ざいりょう い たまご つく  
・②の材料で炒り卵を作る。

つく かた  
(作り方)

① ごま油とにんにくを熱し、豚肉を炒める。

② 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、キャベツを入れて炒め、

③ ①の合わせ調味料を入れて、さらに炒める。

④ ②の材料で作った炒り卵、ねぎ、白いりごまを入れる。

みそ焼きうどんをアレンジした料理です。

ご飯にかけて食べます。

にんじんを入れても色どりがいいです。

