

伊勢特産の献立を楽しみました

1/29 伊勢市と学校給食交流

付知南小学校と伊勢市立二見浦小学校では、全国学校給食週間の取り組みとして、オンラインで両小学校をつなぎ、給食交流会を開催しました。

児童が中心となり、学校紹介を行なったあと、各教室で市長や教育長と一緒においしく給食を食べました。

付知南小学校のメニューは、伊勢湾でとれたあおさのりを使ったあおさ汁、麦ごはん、豚肉のお茶煮、ひじきの和え物、おはぎ、牛乳。

二見浦小学校のメニューは、中津川市学校給食で人気のトマト肉じゃが、麦ごはん、おひたし、手作りふりかけ、牛乳。

交流会の終わりには、6年生児童が二見浦小学校に向けて「みんなと交流できて楽しかったです。」と感想を伝えました。

小栗市長は「給食をきっかけに、お互いの市や学校を知る良い機会になった。」と話しました。

問 学校教育課 (☎内線4234)



児童が中心となって学校紹介



お互いの学校の定番メニューを食べました

付知南小学校



食べて健康レシピ

☆葉物野菜を食べよう☆

なばなのご飯



1日 350g
野菜を
食べよう

1日の食塩摂取量の目標は

・男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の方6g未満

健康レシピ情報

市ホームページに、手軽に作れる野菜料理を紹介しています。「健康レシピ」で検索またはこちらの二次元コードからご覧ください。



問 健康医療課 (☎内線639)

1人分の栄養価

エネルギー	カルシウム	たんぱく質	食物繊維	塩分
283 kcal	97 mg	7.6 g	3.7 g	0.8 g

材料(2人分)

- 炒りごま 大さじ 1/2
- なばな 60g
- ごま油 小さじ 1
- ちりめんじゃこ 大さじ 2
- しょうゆ 小さじ 1
- ご飯 2膳 (300g)

作り方

- 炒りごまはフライパンでサッと炒る。なばなは1cm長さに切る。
- フライパンにごま油を熱し、なばなを軽く炒め、きれいな色になったところでじゃこを加えて更に炒める。
- なばなにしっかり火が通ったらしょうゆをフライパンのふちに沿うようにして回し入れ、火を止める。
- ③に炒りごまを指で軽くつぶして振り入れ軽く混ぜ、熱いうちにご飯と合わせる。

人の動き 令和6年1月末現在

人口	74,451人	(-72人)
男	36,571人	(-58人)
女	37,880人	(-14人)
世帯数	31,795世帯	(-3世帯)
数値は外国人含む、()内は前月比		

スマホで
広報紙



市からの
情報GET



編集後記

今月の表紙は、2月10日に馬籠宿で行われた「氷雪の灯祭り」の様子です。

氷の灯籠で街道が幻想的に彩られ、昼間とは違った雰囲気の中で散策を楽しむことができました。