



1月給食だより



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

このように、学校給食の内容は変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



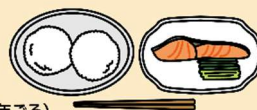
よく味わってうま味
を感じよう!

おにぎり

焼き魚

漬物

(明治22年ごろ)



五色ごはん

栄養みそ汁

(大正12年ごろ)



ミルク

トマトシチュー

(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

(昭和25~30年ごろ)



ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

(昭和40~50年ごろ)



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

(昭和51年ごろ)



*** ふるさと食の日メニュー ***

ご飯 さがのり 県産あじのカレー焼き 鶏とれんこんの金平 小城やさいのみそ汁 牛乳

● 提供日 A献立(小城町) 1月21日(水)

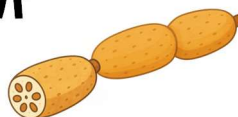
B献立(三日月町・牛津町) 1月20日(火)

- 地域の生産者や納入業者、給食調理員の方々の愛情たっぷりの給食です。
- 自然の恵みにも感謝して、ふるさとの味を楽しみましょう。
- 産地(予定) 市内産・・・米、だいこん、里いも、れんこん、小ねぎ、ごま
県内産・・・あじ、のり、とり肉、はくさい、みそ、牛乳



給食人気メニューのレシピ紹介

【鶏とれんこんの金平】



〈材料〉(約4人分)

- ・鶏肉(こま切れ) 70g
- ・料理酒 少々
- ・れんこん 70g
- ・つきこんにゃく 60g
- ・にんじん 30g
- ・すりごま 小さじ 1.5
- ・こいくちしょうゆ 小さじ 1 弱
- ・うすくちしょうゆ 小さじ 1 強
- ・料理酒 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・サラダ油 小さじ 1 弱
- ・だし汁 50cc
- ・ごま油 小さじ 1 弱

〈作り方〉

- ①れんこん、にんじんは、短冊スライスに切る。れんこんは酢水に晒し、つきこんにゃくは洗って、それぞれ水を切っておく。
- ②鶏肉は、酒を振りグリルやオーブン等で香ばしく焼く。(IH調理器の焼きモードで炒めてもよい。)
- ③鍋またはフライパンで、つきこんにゃくを乾煎りし、水分が飛んだらサラダ油を加え、にんじんとれんこんを炒める。(にんじんの色が鮮やかになるまで)
- ④少量のだし汁と調味料を加え、弱火で野菜に火を通す。(煮えた頃に、ある程度水分が飛んでいると◎)
- ⑤焼いた鶏肉とごま油を加え、味を調える。ごまを加え、混ぜ合わせれば、できあがり。

※お好みで、一味を加えてください。

※ごまは、いりごまでも OK



『れんこんの栄養』

れんこんは、でんぷん質で、ビタミンCや食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄分、タンニン(ポリフェノール的一种)などを含むから、腸内環境や肌の調子を整えてくれて、病気の予防にも役立つよ。



鶏とれんこんの金平は、エネルギーもたんぱく質も補給できるから、私たち牛乳と同じで、疲労回復にとってもいいね。



食べ物の大切さと、みんなが支え合う心を学ぶ日になりました。

おむすびの日