



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かでしょうか。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。

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!

1月11日は鏡開き

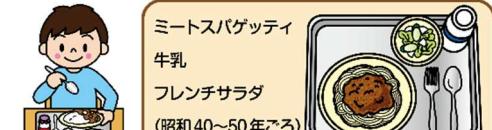
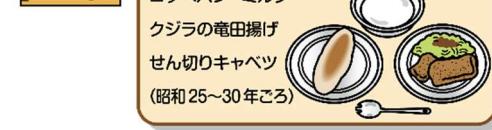
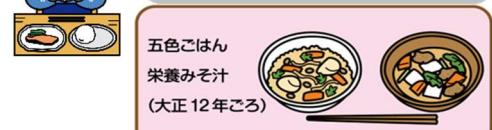


1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

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しまいました。

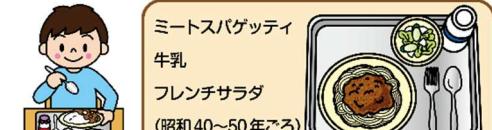


支援物資による学校給食の再開

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、「子どもたちが食べることなく、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、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



* * * 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

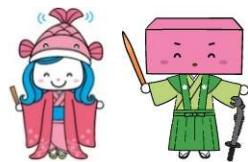
● 提供日 A献立(小城町) 1月21日(水)

B献立(三日月町・牛津町) 1月20日(火)

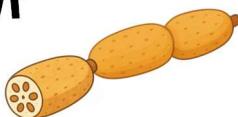
● 地域の生産者や納入業者、給食調理員の方々の愛情たっぷりの給食です。

● 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
・つきこんにやく 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〉

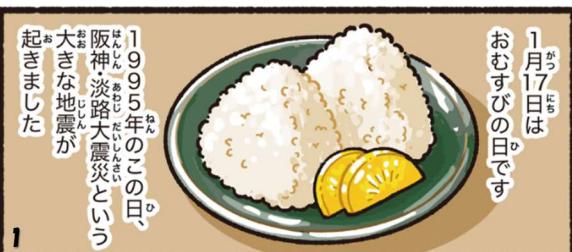
- れんこん、にんじんは、短冊スライスに切る。れんこんは酢水に晒し、つきこんにやくは洗って、それぞれ水を切っておく。
 - 鶏肉は、酒を振りグリルやオーブン等で香ばしく焼く。(IH調理器の焼きモードで炒めてもよい。)
 - 鍋またはフライパンで、つきこんにやくを乾煎りし、水分が飛んだらサラダ油を加え、にんじんとれんこんを炒める。(にんじんの色が鮮やかになるまで)
 - 少量のだし汁と調味料を加え、弱火で野菜に火を通す。(煮えた頃に、ある程度水分が飛んでいると◎)
 - 焼いた鶏肉とごま油を加え、味を調整する。ごまを加え、混ぜ合わせれば、できあがり。
- ※お好みで、一味を加えてください。
※ごまは、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(ポリフェノールの一種)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、疲労回復にとてもいいね。



おむすびの日