



1月給食だより



謹賀新年



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しま



冬の野菜は甘い!?

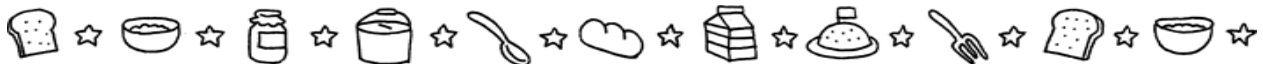
冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。



《1月の献立》

・11日 あいませ：《大分県郷土料理》

行事で人が集まる場で作られていました。砂糖が貴重だった時代でも、この時ばかりはと、甘めに作られていたそうです。給食では甘さを控えめにし、野菜と切り干し大根を炒めて作ります。

・七草汁：せり、大根、かぶ、かぶの葉を入れ、体をあたためる汁物にしました。

・13日 小正月献立：暦の1月15日は立春後の望月（もちつき。満月のこと）にあたり、その昔この日を正月としていたなごりで、元日を「大正月」1月15日を「小正月」と呼ぶようになりました。

・24日から30日 学校給食週間献立より：東京の郷土料理「深川めし」

江戸時代、現在の東京湾は多くの干潟があり、貝類の宝庫でした。昭和の初期まで浅草では深川めしを売る屋台が多く存在し、その名が知られ、一般家庭でもよく食べられていました。

