

給食だより

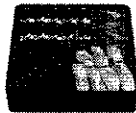
1月号

あけましておめでとうございます。
正月にお雑煮やおせちは食べましたか？行事食には昔の人々の願いや思いが込められていますので、その願いを感じながら食べてみてください。



学校給食の歴史と日本のできごと ～世界に誇れる日本の食～

月	行事と食
1月	鏡もち 雑煮 おせち料理 (正月 1日) 七草がゆ (7日) 雑煮 しるこ (鏡開き 11日)
2月	恵方巻き (節分 3日)
3月	ひしもち 白酒 ひなあられ (桃の節句3日) ぼたもち (彼岸21日ごろ)
5月	ちまき 柏もち (端午の節句 5日)
7月	そうめん (七夕 7日) うなぎ (土曜の丑の日)
9月	月見団子 さといも (十五夜 15日ごろ) おはぎ (彼岸 23日ごろ)
12月	かぼちゃ (冬至 22日ごろ) 年越しそば (大みそか 31日)



学校給食の始まりは、明治22年に山形県の小学校で生活に苦しんでいる家庭の子どもたちのために昼食を出したことだといわれています。その後、戦争が激しくなると食べ物が不足し、学校給食は一時中断となりました。

戦後は、脱脂粉乳などの援助物質を受けて、昭和22年12月24日に再び、学校給食を再開することができました。この日を記念して、冬休みに重ならないように1ヶ月後の1月24日から30日までを

「全国学校給食週間」とし今に至っています。昔から、子どもたちの心と体の成長を支えてきた学校給食は、日々の食生活に生かせるところがたくさんあります。学校給食のはじまりは、貧困児童を栄養不足から救うためのものでした。しかし、今では、栄養補給の役割の他にも食事のマナー、感謝の心、食品を選択する能力、地域の食材や郷土食などについて学ぶ教材としての役割もあります。



◆今月の旬のメニュー◆

1月7日には、春の七草を入れたかゆ、いわゆる七草がゆを食べる習慣があります。給食では2日遅れて1月9日に七草菜めしが登場します。春の七草とは一般に、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろのことをいいます。ちなみにすすなはかぶ、すすしろは大根のことをさします。この七草を歌いながら細かくたたき、7日の朝に炊いて食べ、その年の無病息災を願いました。年末年始のごちそうを食べて疲れた胃腸を休める役目や青菜の不足しがちな冬場の栄養補給の効用もあつたとされています。

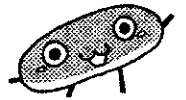


◆リクエスト給食 アンケート結果◆

今月は♪3A リクエスト給食♪です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場日をお楽しみに☆来月は 3B のリクエスト給食です。

	<票数>	<登場日>
1位あげぱん	13票	1月16日
2位コーヒーマル	8票	1月22日
3位ゼリー	7票	1月10,16日
4位おかしな目玉焼き	6票	1月28日
<その他少数意見>		
魚(1/9,17,25,29),ラーメン(1/10),じゃこサラダ,ハヤシライス(1/23),かぼちゃのプリン,カレーライス,焼きそば,ハンバーグ,ジャージャー麺,なめこのみそ汁(1/11)・・・等。		

今月の給食メニューから“鶏肉のステーキソース”をご紹介します。



料理名	食品名	一人分可食量	作り方
鶏肉のステーキソース	鶏もも肉	1枚(80g)	① : 材料Aの鶏肉は開き、厚さを均一にする。塩、こしょうで下味をつけておく。
	塩	0.3	
	こしょう	0.02	② : 材料Bのたまねぎとりんごはすりおろす。
	油	0.5	
	酢	3.0	③ : ②と他の材料Bをすべて混ぜ合わせて加熱し、ソースを作る。
	さとう	2.0	
	塩	0.15	④ : オープンの天板に油をひき、①の鶏肉を並べて焼く。
	たまねぎ	7.0	
	りんご	5.0	⑤ : 焼き上がった鶏肉に③のソースをからめていただく。
	パプリカパウダー	0.02	
マスタード	0.15		
	しょうゆ	3.0	



<エネルギー：183kcal>