



1回



食育だより



2学期の給食が終わりました。もうすぐ冬休みをむかえます。冬休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えて過ごしてほしいと思います。1日3回の食事もしっかりとりましょう。3学期の給食は、1月9日(金)から始まります。元気な中村小のみなさんにまた会えることを、楽しみにしています。

今月は「梅じゃこサラダ」のレシピを掲載しました。このサラダは1月の給食に出す予定の料理です。梅とじゃこの風味が野菜とよく合います。冬休みにぜひ作ってみてください。

おせち料理に込められた願い

「新しい年がよい年になるように」という願いが込められているおせち料理は、昔の人から受け継いだ、さまざまな思いを伝える食事です。お正月には、ぜひおせち料理を食べて、伝統的な日本の食文化に触れてほしいと思います。



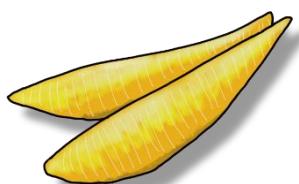
紅白かまぼこ

「初日の出」をあらわす



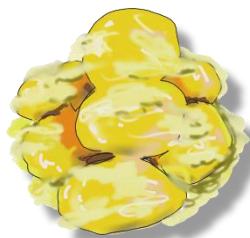
昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせ



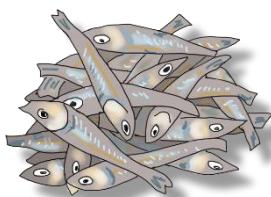
数の子

子孫の繁栄



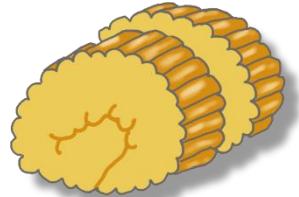
栗きんとん

お金に恵まれる、商売繁盛



ごまめ(田作り)

お米がたくさん収穫できる



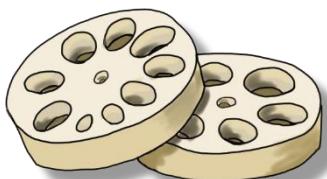
伊達巻き

教養が身につく



黒豆

まめに働く、まめに暮らす



れんこん

先を見通せる



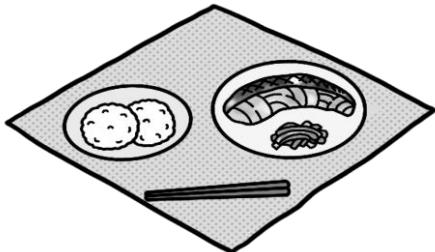
くわい

子供が立派に育つ

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

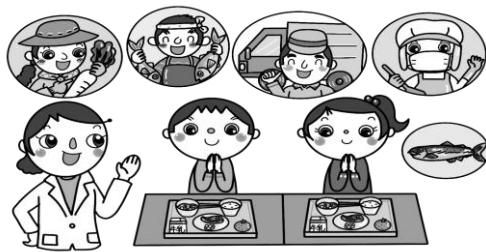
がっこうきゅうしょく 学校給食のはじまり



明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってくることができない子供たちのために食事を出したのが、日本での学校給食の始まりです。

その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、外国からの援助物資で再開することができました。

がっこうきゅうしょく やくわり 学校給食の役割



給食が始まった当初は、子供たちへの栄養補給が主な目的でした。

しかし現在、給食は「生きた教材」といわれています。栄養バランスのとれた食事で子供たちの心身の発達や健康の増進を目指し、社会性や協働の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

1月の献立から

1月29日(木) しょいめし

日本の郷土料理(滋賀県)

しょうゆを使って炊いた、高島市新旭地域に伝わる郷土料理です。鶏肉、油揚げ、ごぼう、にんじん、椎茸などが入った炊き込みごはんです。お祭りの時の行事食として食べられていたことから、「わっしょい」の「しょい」をかけて名付けられたといわれています。また、しょうゆを使うことから名付けられたという説もあります。



★ 給食レシピ 「梅じゃこサラダ」★

★材料(1人分g)

<サラダの具材>

もやし···30g
にんじん(せん切り)···8g
きゅうり(斜め半月切り)···12g
ちりめんじゃこ···3g

<ドレッシング>

米油···1g
米酢···2g
しょうゆ···2g
塩···0.05g
砂糖···0.3g
練り梅···1g

- ①もやし、にんじん、きゅうりをボイルし、水冷する。
- ②ちりめんじゃこをから炒りする。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせて加熱し、粗熱をとる。
- ④①～③を混ぜ合わせて仕上げる。