

1月給食だより

練馬区立早宮小学校

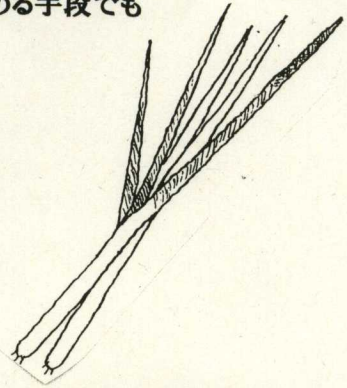


気持ちも新たに新しい年がスタートします。
今年も児童の皆さんの、健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作っていきます
と思います。どうぞ、よろしくお願いします。
「食べること」は、からだづくりの基本、そして生涯の楽しみであり、人との絆を深める手段でも
あります。食べることを大切にして今年を一年過ごしましょう。

★旬の食材の話

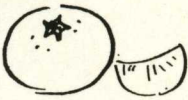
ねぎ

冬の鍋料理に欠かせないねぎは、中国から韓国を通して1000年以上前に日本に伝わってきました。ねぎは、地域によって異なる形状をしており、関東では、根が白い白ねぎ(根深ねぎ)が、関西では葉を食べる青ねぎ(葉ねぎ)が、主流です。ねぎには、強いにおいがあり、このにおいの成分の硫化アリルには殺菌作用や体を温めてくれる効果があり、寒い冬のかぜ予防に最適な食品です。



みかん

冬の代表的なくだものといえば、「みかん」です。みかんには色々な種類がありますが、ふつうみかんといえば「温州みかん」のことを言います。みかんは、ビタミンCの宝庫で3~4個も食べれば一日分のビタミンC (100mg)をまかなえます。ビタミンCは風邪予防や血管の老化を防ぎ、シミ・そばかすなどの予防にも効果的です。みかんの袋や白いすじには、食物繊維やビタミンCが多く含まれているので、袋ごと食べると一挙両得です。



1月の献立より

11日 白玉雑煮

11日は、鏡開きにちなみ、春の七草のすずな(かぶ)すずしろ(だいこん)せりの三種と 餅に見立てた白玉団子を入れて作ります。

30日 松風焼き

新メニューです。京都の松風という菓子から由来し、ひき肉の中に、茹で大豆・れんこん・長ねぎ・干し椎茸を入れみそで味をつけ、四角い形に作ります。

春の七草

お正月に疲れた胃を休め、普通の食生活に戻す区切りとして
おかゆにして食べます。



ほとけのぞ (ごおにたびらこ)



すずな (かぶ)



給食より レシピ紹介

- 材料(4人分)
- ごま油 炒め油
 - にんにく 1かけ
 - さとう 大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - 水 大さじ2
 - 赤みそ 大さじ2
 - しょうゆ 小さじ1
 - 白ごま 小さじ1

みそかつのみそだれ

- 作り方
- 1、にんにくは、みじん切りしておく。
 - 2、鍋にごま油を入れにんにくを弱火で香りが出るまで炒め火を止める。
 - 3、さとう・酒・水・みそを入れよく混ぜ弱火にし煮詰める。
とろみが、ついてきたら味をみてしょうゆを加える。
 - 4、白ごまを入れ仕上げる。



学校給食の歴史(1/24~1/30は、全国学校給食週間です。)

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市(現在)で昼食を持参できない子どもたちにおにぎりとおつけものを用意するのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食は、第二次世界大戦で食べるものが少なくなり一時中断されました。戦後外国からの援助物資をもとに、パンと脱脂粉乳の給食が再開され栄養不足の子どもたちを救いました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする一週間にしましょう。

学校給食費の徴収に ご協力をお願いします。
引き落とし日は 1月 28日です。