

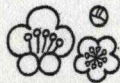
# 給食だより

栄養士 千葉祐美子



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



明けましておめでとうございます。今年も、皆さんの健やかな健康と成長を願って、安心・安全なおいしい給食を作っていきます。よろしくお願いします。



毎年1月24日～30日は・・・「全国学校給食週間」



皆さんが毎日食べている学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない児童のために提供されたのがはじまりでした。第二次世界大戦がはじまって食べ物がいなくなり、戦争が終わる頃にはほとんど給食が作れない状態になってしまいました。それを知ったアメリカや他国の救援物資(脱脂粉乳や缶詰など)によって、昭和21年12月24日に給食が再開されました。それを記念し、(この日は現在では冬休みなので)1か月遅らせた1月24日からの1週間で「学校給食週間」としました。

学校給食は、現在では、栄養バランスのよい献立で皆さんの心と体の成長を支えるだけでなく、望ましい食習慣・マナーを身に付ける大切な時間でもあります。改めて、「給食」について考えてみましょう。

## 学校給食ができるまで

給食がみなさんのもとに届くまでを見てみましょう



1 献立作成・発注

季節の食材や地場産物を活用した献立を作成します。



2 身支度・手洗い

清潔な身支度と、念入りな手洗いをします。



3 食材のチェック

納品量、品質、賞味期限などを確認します。



4 下処理・洗浄・切る

野菜を洗ったり皮をむいたり、切ったりします。



5 調理

きちんと温度管理をして調理をします。



6 配缶

クラスごとの食缶に適量を置いて入れます。



7 検食

校長先生などの責任者が安全性や味を確認します。



8 配ぜん

給食当番が盛りつけをして配ります。

いただきます



1月7日 七草がゆ

「人日の節句」・「若菜の節句」ともいわれ、7日の朝に、香の七草を刻み、おかゆに入れて「七草がゆ」を食べる風習があります。お正月にごちそうを食べ過ぎて疲れた胃腸をいたわり、ビタミンを補います。



1月10日 鏡開き

鏡開きとは、正月にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉やお雑煮にして食べ、1年の家族の健康と幸せを願う行事です。正月に供えたもちを木づちで砕いたり、割ったりするのですが、正月に「切る」「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。



今月の献立より

- ・8日は、新年をお祝いして、お赤飯と紅白和えを作ります。また、前日の七草の日になんで、大根(すずしろ)・かぶ(すずな)せりを使って七草汁を作ります。
- ・10日は、鏡開きにちなんで、白玉もちの入った抹茶プリンを作ります。
- ・24日～30日の「学校給食週間」期間に、全国の特産物・郷土料理を献立に取り入れました!

☆24日・・・しらすと桜エビのかき揚げ(静岡県)

しらす・桜エビは共に静岡県の特産物です。桜エビは国内で獲れる100%が駿河湾産です。

ばち汁(兵庫県)

ばちとは、兵庫県の特産品・そうめんを作る時に出る両端の切り落とし部分です。三味線をひくときに使うばちに形が似ているところから名前がつけました。

☆27日・・・三平汁(北海道)

北海道で獲れる鮭・たら・ほっけなどの塩漬けと、根菜を煮込んだ汁物です。寒さの厳しい冬に、体が温まり、昔から食べられてきた郷土料理です。

☆28日・・・ちゃんぼん風つけ麺(長崎県)

ちゃんぼんとは、「互い違いに、何でも入れてしまう」という意味があります。肉や魚介類・野菜など、色々な具材を入れて作る麺料理です。

☆29日・・・練馬大根沢庵ご飯(練馬区)

練馬大根で作った沢庵を使用します。練馬大根は辛味が強いので、漬け物などにむいています。

明日葉うどん入りけんちん汁(東京都・八丈島)

八丈島で採れた明日葉を練り込んだうどんを使用します。

☆30日・・・ひきずり(愛知県)

愛知県・名古屋では、すき焼きのことを「ひきずり」といいます。すき焼き鍋の上で肉をひきずって食べたことから名前がつけました。大みそかには、「年の終わりまでひきずっていただけない物事を、その年のうちに片付けよう」という願いを込めて食べられていたそうです。名古屋は名古屋コーチンという鶏肉が有名なので、鶏肉で作られるのも特徴の1つです。

・今月から、リクエストメニューを取り入れています。\_\_\_\_\_のついているメニュー、番号は学年です。

・今月の果物は、りんご・みかん・いちご・はっさくの予定です。