

給食だより 1月



ひたちなか市立学校給食センター

1月の目標

給食に感謝しよう
丈夫な体をつくらう

新年あけましておめでとうございます。皆さんはどんなお正月を過ごしましたか。お正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。



新年の無病息災を願う正月行事



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、

11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



人日の節句 (1/7) 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11) お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15) 小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がりましたが、戦争の影響で一時中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、昭和21年6月に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、昭和22年1月に学校給食が再開されました。その後、昭和29年には、「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

全国学校給食週間とは・・・

戦後、学校給食が再開されるにあたり、昭和21年12月24日にアメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としました。その後、昭和25年から、学校給食の意義や役割について理解や関心を深める週間として、冬休みと重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

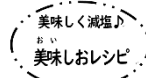
丈夫な体をつくるためには、食事・運動・睡眠が大切です！

丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけることが大切です。毎日の基本的な生活が、体の抵抗力を高め、風邪を予防する第一歩になります。規則正しい生活ができていくか振り返ってみましょう。

栄養バランスのよい食事	適度な運動	十分な睡眠
-------------	-------	-------

1月の給食について

- ★全国学校給食週間にちなんで献立・料理を取り入れています。
 - ・昔の給食(ごはん 牛乳 焼きのり 鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁)
 - ・手作りのルーを使用したカレー(むかしのカレー)
- ★旬の食材をたくさん取り入れています。
 - ・ごぼう 里芋 さつまいも 大根 白菜 長ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリー みかん など
- ★地域の特産品を使った料理を取り入れています。
 - ・さつまいもの米粉シチュー 那珂湊塩焼きそば(A・Cブロック)
 - ※B・Dブロックは2月に提供



ポークビーンズ

<1人当たり>
エネルギー 185kcal
食塩相当量 0.7g

【材料】(4人分)

- ・豚こま肉.....100g
- ・水煮大豆.....80g
- ・じゃがいも.....280g
- ・人参.....60g
- ・玉ねぎ.....200g
- ・にんにく(チューブ) 4cm
- ・サラダ油.....小さじ1
- ・トマト(缶詰).....80g
- ・水.....100ml
- 〔ケチャップ.....大さじ2
- ・赤ワイン.....小さじ1
- ・砂糖.....小さじ1/2
- ① こしょう.....少々
- ・ウスターソース 小さじ1/2
- 〔コンソメ(顆粒) 小さじ1

<作り方>

- ① 豚肉は大きい場合、食べやすい大きさに切り、じゃがいも・人参はいちょう切りにし、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加え炒める。肉にある程度火が通ったら、玉ねぎ、人参、じゃがいもを加え炒める。玉ねぎが透き通るようになったら水とトマト(缶)を加え煮る。
- ③ さらに大豆と②の調味料を加えて煮込む。

★ 給食で定番の献立！大豆と野菜がたっぷり入って、栄養バランス満点です。野菜の甘みやトマトの酸味、にんにくの風味で少ない塩分でもおいしく食べられます。