



給食だより 1月

あけましておめでとうございます！今年も心とからだを満たし、食を通して学びを深める、おいしい給食を目指します。

冬休みは楽しく過ごすことができましたか？寒い日がまだまだ続くので、手洗い・うがいをしっかり行い、栄養バランスを考えて食べて、元気に過ごしましょう。



1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

給食はおいしく食べられる 生きた教材

給食の時間では、準備から片付けの実際の活動を繰り返すことで、**望ましい食習慣と食に関する実践力**を身につけることができます。



★給食から学ぶことができること（例）★

- ・食事のマナーや感謝の心
- ・食べものの栄養や産地について



※そのほか、他の教科で学んだことと関連した食べものや料理を食べて、**学んだ内容を深める**こともできます。

学校給食の献立の移りかわり（例）

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

給食の始まり (明治22年山形県 忠愛小学校)

貧しくて生活に困っている子どもたちに無償で出されました。

現在は子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして生きた教材としての役割があります。

～給食週間の献立について紹介します～

給食週間中には、石川県や加賀市の産物や、郷土料理をたくさん使った献立を実施します。

【石川県や加賀市の産物】

◆・・・石川県

★・・・加賀市



○は石川県の郷土料理「治部煮」を汁物にアレンジしたものです。

＜献立＞

牛乳・れんこんのちらし寿司

・にんじん葉入りかき揚げ・治部煮汁

◆牛乳・れんこん・にんじん

・にんじん葉・さつまいも

・すだれ麩

★米

○治部煮汁



＜献立＞

牛乳・白飯

・あじフライ・ブロッコリーのタルタル風ソース

・加賀の恵みごま汁・加賀しずく梨ゼリー

◆牛乳・加賀しずく(梨)

★米・あじ・ブロッコリー・かぼちゃ

・にんじん・ねぎ

この機会に、ご家庭でも給食の思い出について語り合ってみませんか？



「あじフライ・ブロッコリーのタルタル風ソース・加賀の恵みごま汁」は夏に行われた「給食調理コンクール」で加賀市チームが「**最優秀賞**」を獲得した献立です。

～給食の献立から～

加賀の恵みごま汁

加賀の恵みが主役！
栄養たっぷり★

《材料（4人分）》

- 鶏むね肉・・・80g
- 酒・・・・・・・・小さじ1/2
- かぼちゃ・・・120g
- 打ち豆・・・・・・20g
- 切干大根・・・・10g
- 木綿豆腐・・・・100g
- えのきたけ・・・・30g
- にんじん・・・・30g
- ねぎ・・・・・・30g
- だし汁・・・・・・3 カップ
- みそ・・・・・・大さじ2・1/3
- 白すりごま・・・・7g

《作り方》

- ① 鶏むね肉は1cm角に切り、酒をふっておく。
- ② かぼちゃとにんじんはいちょう切り、えのきたけと切干大根は2cmの長さに、ねぎは小口切りにする。木綿豆腐はさいの目切りにし、水にさらしておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、鶏むね肉と打ち豆を入れて煮る。
- ④ 肉に火が通ったら、切干大根、えのきたけ、にんじんを加える。
- ⑤ かぼちゃ、木綿豆腐を加え、材料がやわらかくなったら、みそ、ねぎ、ごまを入れて味を調えたら出来上がり♪