



# 給食だより



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

三学期は学年の総仕上げの時期です。早寝早起き朝ごはんを心がけて、次の学年に向けて元気にがんばりましょう。



## 「全国学校給食週間」1月24日から30日



明治22年ごろの給食






明治22年、山形県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出したのが給食の始まりです。その頃の献立は「おにぎり、鮭、漬物」でした。その後、給食は全国に広まりましたが、戦争で食糧が不足したために給食が中止されました。戦後、学校給食が再開され、これを記念して「全国学校給食週間」が設けられました。

この機会に学校給食の意義や役割について考え、給食に関わる多くの人への感謝の気持ちを深めましょう。また、この週間中に、能美市や石川県の食材を使った献立が出ます。どうぞ味わって食べてください！

## 感謝の心で食べましょう



\* 給食が私たちの手に届くまでに、こんな人たちが関わっています \*

<p><b>農家の人</b></p> <p>野菜や果物、お米などの農産物を作っています。</p> 	<p><b>魚をとる人</b></p> <p>魚や海産物をとったり、養殖をしたりしています。</p> 	<p><b>牛や豚を育てる人</b></p> <p>牛や豚、にわとりを育てて、お肉や卵、牛乳を生産します。</p> 	<p><b>配送する人</b></p> <p>食材や物資を配送します。</p> 
<p><b>お店の人</b></p> <p>野菜や果物、魚、肉、とうふ、牛乳など食材を販売します。</p> 	<p><b>給食当番</b></p> <p>給食の配膳や片づけをします。</p> 	<p><b>調理員</b></p> <p>衛生に気をつけて、食材を洗って切ったり、調理をしたり、食器を洗って片づけたりなどしています。</p> 	<p><b>栄養士</b></p> <p>能美市郡の栄養士が栄養バランスの良い献立の作成や食品の選定、材料の注文、食育などをしています。</p> 

関わっている人たちやいただいている命に感謝をして食事をしましょう。



## まいたけ入りきんぴら

給食レシピより



### \* 材料 \* 【4人分】

- ・牛小間肉 50g
- ・サラダ油 適宜
- ・ごぼう 1/2 本
- ・にんじん 1/4 本
- ・まいたけ 1/3 パック
- ・ピーマン 1/2 個
- ・三温糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1
- ・ごま油、白ごま 適宜

### \* 作り方 \*

- ①ごぼうはさがきにし、水にさっとさらす。にんじんはさがきにし、ピーマンは千切りにする。まいたけは小房に分ける。
- ②フライパンにサラダ油を熱して牛肉を炒め、いったん皿に取り出す。
- ③そのフライパンに水けを切ったごぼう、人参、まいたけ、ピーマンを順に炒める。
- ④②の牛肉を戻し、調味料を加えて炒め合わせる。汁けがなくなったら、最後にごま油を回しかけ、白ごまを振って出来上がり。

♪ 給食では能美市で栽培されたまいたけを使用する予定です。

