



# 給食だより 1月 加賀市立東和中学校

明けましておめでとうございます。新しい一年の始まりです。

学校給食が「生きた教材」として、こどもたちの食への興味、関心が深まり、安全で魅力のあるものになるよう努力してまいります。今年もよろしく願いたします。



## ◆◆全国学校給食週間とは◆◆

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

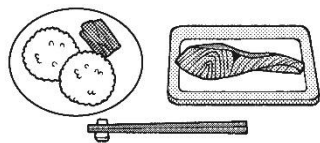
学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1ヵ月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。



～知っていますか??～

### 学校給食のはじまり

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりといわれています。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物などが出されていました。

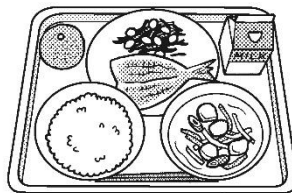


おいしい!!

### 給食は 生きた教材

学校給食は、栄養バランスのとれた献立でみなさんの心身の成長を支えるだけでなく、体に必要な栄養素や、バランスのとれた食生活の大切さ、感謝の心などを学ぶことができる

「生きた教材」です。おいしい給食を食べてしっかりと学びましょう。

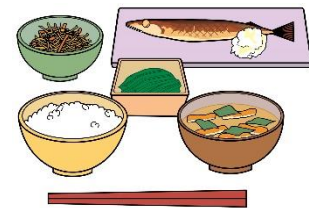


### 加賀市では...

全国学校給食週間中に、石川県の産物を取り入れた給食献立を実施します。「くるま麩」「甘えび」「加賀産大豆」「めぎす」「丸いも」「加賀れんこん」を使った給食を味わってみたいと思っています。

## \* 日本型食生活のすすめ \*

日本型食生活とは、一汁三菜または、一汁五菜が基本となっています。ごはんのみそ汁におかずが3品、または5品が日本人の昔からの食生活でした。おかずが5品というように思いますが、季節の野菜の漬物やつくだ煮、煮豆などの常備菜も1品のおかずの数に入ります。様々な食品を組み合わせる「日本型食生活」を見直して、バランスの良い食生活を心がけましょう。



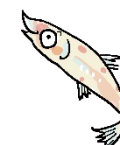
### めぐみ 石川の恵味

～全国学校給食週間中に実施する献立の中から、石川県の産物を紹介します～



#### くるま麩

車輪の形をした麩です。卵とじなど家庭でも親しまれている食材です。材料の配合が石川県独特といわれています。



#### めぎす

家庭の食卓でもなじみのある魚です。「めぎすの浜いり」は加賀市に昔から伝わる料理です。



#### 甘えび

石川県を代表する水産物の1つです。カラリと揚げた甘えびと、大豆をごまがらめにします。



#### 丸いも

根上産の丸いもは粘りが強く、すりおろして天ぷらにすることもできます。給食ではおでんに入れます。



#### 加賀産大豆

加賀市で採れた大豆が給食に登場。甘えびとごまがらめにします。



#### 加賀れんこん

石川県の伝統野菜である加賀野菜の1つです。今年は加賀れんこんピラフに入っています。シャキシャキ、もちもちとした食感を楽しんでいただきます。給食ではおでんに入れます。



## 高野豆腐のサラダ

～給食の献立より～

### 《材料》4人分

- 高野豆腐 …12g
- しょうゆ …6g (小さじ1)
- 砂糖 …1.2g (小さじ1/2)
- ブロッコリー …120g
- (冷) コーン …30g
- マヨネーズ …36g (大さじ2)
- 白すりごま …3.6g (小さじ1)
- 塩コショウ …少々

### 《作り方》

- ① 高野豆腐は戻して細切りし、しょうゆと砂糖で下煮し、冷ます。
- ② ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
- ③ (冷) コーンも下茹でする。
- ④ 材料をマヨネーズとすりごまで和え、塩コショウで味を調べて出来上がり♪

