



# 給食だより 1月

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。今年もよろしくお願いいたします。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助（ララ物資）を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。



## ◆◆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。戦後は、食糧不足のため『子どもたちの成長を助ける』という目的が大きかったのですが、現在の給食は、『生きた教材』として、こどもたちの食生活のお手本となるように献立が考えられています。また学校教育の中では、教材の1つとして活用されることもあります。

### 加賀市の取り組み

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。  
「すだれ麩」「加賀れんこん」「加賀市産大豆」「甘えび」「車麩」「丸いも」「にぎす」などを使った給食を味わい、郷土への関心を高めてもらい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品のおかずの数えます。様々な食品を組み合わせる「日本型食生活」を見直して、バランスのよい食生活を心がけましょう。



【一汁三菜の例】  
・ごはん・みそ汁・焼き魚  
・きんぴら ・おひたし

～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～



### にぎす

石川県ではめぎすと呼ばれ、家庭の食卓でもなじみのある魚です。「めぎすの浜炊き」は加賀市に昔から伝わる料理です。



### 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。



### 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。



### 甘えび

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



### すだれふ

金沢に伝わる独特の麩で、すだれに包んでゆでることから、名前が付けられました。きしらずサラダに使います。



### 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。ピラフに入っています。しゃきしゃき、もちもちとした食感を楽しんでいただきます。



### 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。



## めぎすのピリ辛あげひたし ～給食の献立より～

### 《材料》4人分

- めぎす …8尾
- 片栗粉 …4g (小さじ1)
- 揚げ油 …適量
- 砂糖 …9.6g (小さじ2)
- しょうゆ …15g (大さじ1)
- 酒 …10g (小さじ2)
- 豆板醤 …少々
- 水 …75g (大さじ5)

### 《作り方》

- ① めぎすは頭を取って洗い、水気をふきとる。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 調味料と水を煮たてておく。
- ④ 揚げためぎすの油を切り、熱いうちに③の調味液につけて出来上がり。

※豆板醤の量はお好みで調節してくださいね。