



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、子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。

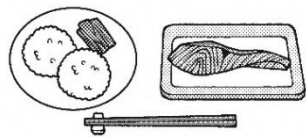
学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1ヵ月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。



～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お弁当を持って来られない子どもたちに、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。

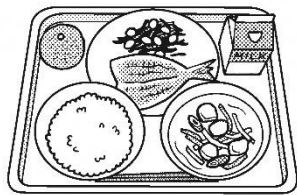


おいしい！！

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いろいろなことを学びましょう。



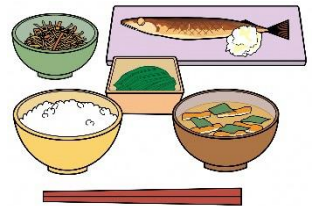
加賀市では・・・

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」「めぎす」「丸いも」「すだれ麩」「ルビーロマンの果汁」「加賀産大豆」「するめいか」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品というように多いと思いますが、季節の野菜の漬物やつくだ煮、煮豆などの常備菜も1品のおかずに数えます。

様々な食品を組み合わせる「日本型食生活」を見直して、バランスの良い食生活を心がけましょう。



石川の産物

～全国学校給食週間中に実施する献立の中から紹介します～



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。



すだれ麩

生地を「すだれ」に包んでゆでることからこの名前がつけました。加賀料理の治部煮には欠かせない食材です。



スルメイカ

イカ釣り漁は石川県を代表する漁業の1つです。甘みと弾力のある食感が楽しめ、様々な料理にも合います。



ルビーロマン

石川県で14年の年月を費やし栽培したぶどうです。巨峰の約2倍の粒の大きさと鮮やかな赤色が特徴です。



加賀五彩いかピラフ

～給食の献立より～

彩りがよく、いかのうま味もたっぷり！

《材料》4人分

| | |
|----------|-----------|
| ご飯 | …茶碗 4 杯分 |
| いか（短冊） | …100g |
| 酒 | …5g（小さじ1） |
| ベーコン（短冊） | …30g |
| 玉ねぎ | …120g |
| （冷凍）コーン | …25g |
| にんじん | …40g |
| 小松菜 | …50g |
| バター | …20g |
| コンソメ（固形） | …1個 |
| 塩コショウ | …少々 |

《作り方》

- ① 玉ねぎ、にんじんはあらみじん切りに切る。
- ② コーンはさっと水で洗う。（炒めやすくなる）
- ③ 小松菜はさっとゆでて、1cmくらいに切る。
- ④ いかはゆでて酒をふる。（酒で炒りつけても良い）
- ⑤ フライパンでバターを溶かし、ベーコンを炒め、①、②の順に炒めて塩コショウで味付けする。
- ⑥ ⑤に③と④を入れ、炒めたところにご飯を加えてさらに炒めて、コンソメ（砕いておく）、塩コショウで味付けし、味がととのったら出来上がり♪
（足りなければ、コンソメを増やしても良い）