

給食だより

令和7年1月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
食文化について知ろう
学校給食の歴史を知ろう

毎月19日は
「いただきます」の日

新しい年を迎えました。ぜひいい年にしたいですね。1年間を健康で元気に過ごすための目標をそれぞれ立ててみましょう。1月には全国学校給食週間があります。学校給食の歴史をふり返り、その意義や役割をあらためて考える1週間です。

全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

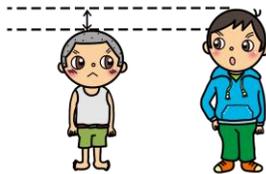
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



中学校2年生献立紹介

1月より、中学2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を給食で提供していきます。栄養のバランスはもちろん、スポーツをするために大切な栄養素や献立の彩り、味付けや調理工程など、様々なことに配慮しながら献立をつくりました。ここでは、今回選ばれた二人が、献立作成にあたりどんなことに気がつけたのかをご紹介します。

2年1組 内田葵さん

みかんと鯖で旬を意識しました。主菜に照り焼きキチンも考えましたが、肉じゃがと肉がかぶってしまうので鯖を選びました。貧血予防でスポーツをする人の体調を良くして気持ちの良いプレーをしてほしいと考えました。肉じゃがのしらたきは、家で入っていておいしいので入れました。彩りをよくするために枝豆を入れました。

2年2組 小林愛由音さん

私は、ケガの予防や骨をじょうぶにすることをメインに献立を考えました。旬の白菜をおいしく食べられるようにシチューにしたり、たんぱく質や鉄分の吸収をよくしてくれるビタミンCを含むみかんやキャベツもメニューに取り入れました。

給食で日本一周

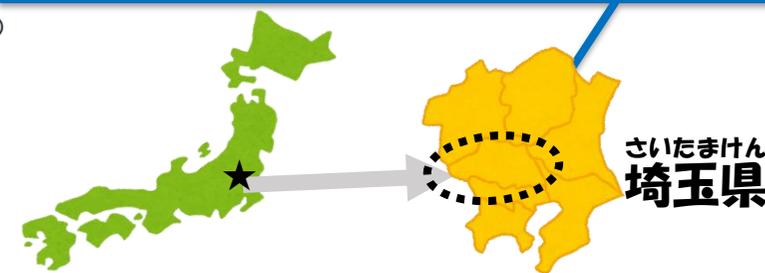
1月は、埼玉県の郷土料理をご紹介します。

ねぎのサラダ

埼玉県の深谷市で作られている「深谷ねぎ」は柔らかくて味も甘く、ねぎ特有の辛みが少ないのが特徴です。出荷量・生産量ともに日本一だそうです。

みそポテト

じゃがいもの天ぷらに甘めの味噌だれをかけた料理です。おかずやおやつ、つまみとして食べられています。秩父市の道の駅やスーパーでも売られているそうです。



教えて！調理員さんのリピートレシピ

今月のリピートレシピは、「せんべい汁」です。せんべい汁は、青森県の郷土料理です。せんべいは、せんべい汁用のものを用意してもらえると、よりおいしく食べることができます。手に入らない場合は、南部せんべい(甘くないもの)で代用できます。

材料	分量 (4人分)	作り方
せんべい汁用かきせんべい	30g	1. 油揚げ・こんにゃくは短冊切り、さといも・ごぼうは半月切り、にんじん・だいこんはいちょう切り、ねぎは斜め切りにする。 2. 鍋にごま油を熱して、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん・さといもを炒め、だし汁をいれて煮る。 3. 根菜類に火が通ったら、ねぎを入れ、しょうゆで味付けをする。 4. せんべいを割り入れ、一煮立ちさせて出来上がり。 ※せんべい汁用のせんべいでない場合、食べる直前に入れてください。
油揚げ	20g	
こんにゃく	60g	
さといも	100g	
にんじん	30g	
だいこん	60g	
ねぎ	25g	
ごぼう	30g	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
ごま油	小さじ1	
だし汁	800ml	