

1月給食だより

2022. 1. 19 No.9
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

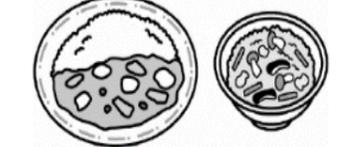
年が明けて、いよいよ今年度最後の学期となりました。新型コロナウイルスだけでなく、冬場に多い感染症を防ぐためには、手洗いやバランスの良い食事などで免疫力を上げるよう習慣づけることが大切です。特に年末年始の生活習慣の乱れを元通りにするために、規則正しい食生活を心がけるとともに、意識して体を動かすようにしましょう。

1月の給食目標は

「給食の歴史や文化について考えよう」です。

1月24日～30日は**全国学校給食週間**です。学校給食への理解や関心を深めることを目的としています。ももとは、貧しい子どもたちの栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在は役割が大きく変わり、望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

学校給食の歴史を知ろう！

<p>1889年 (明治22年)</p>  <p>山形県鶴岡町の小学校で貧しくて弁当を持って来れない子のために、おにぎりなどの食事を提供したのがはじまり。その後日本全国へと広がったが、戦争による食料不足で中止になる。</p>	<p>1947年 (昭和22年)</p>  <p>戦後LARA(ララ:アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。</p>	<p>1950年 (昭和25年)</p>  <p>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。</p>
<p>1963年 (昭和38年)</p>  <p>ソフトめんが開発され、人気メニューになる。翌年には、牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳からの切り替えが進む。</p>	<p>1976年 (昭和51年)</p>  <p>米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みごはん、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。</p>	<p>2022年 (令和4年)</p>  <p>現在黒潮町の子どもたちが食べている給食は、肉や魚、野菜をたくさん組み合わせ、バラティエー豊かです。</p>

給食紹介

1月12日 (水) 缶詰献立

- マグロかんのわふうスパゲッティ
- ぎゅうにゅう
- てつじんサラダ
- りんご

新メニューは、備蓄缶詰の「黒潮オイルのマグロとキノコ」を使ってアレンジしました。マグロがほぐれても、ツナのような食感でたべやすかったです。



朝ごはんコンテストの優秀賞を紹介します!

今年度幡多地区で朝ごはんコンテストを実施しました。黒潮町内で76件の応募がありました。課題として取り組んで下さった学校もあり、ご協力に感謝いたします。この作品の中から黒潮町内で優秀賞に選ばれた3作品を紹介いたします。これをきっかけに、朝ごはんづくりにもっと興味をもってほしいと願います。

主食部門優秀賞

「朝のお助け納豆オムレツ丼」



おかず部門優秀賞

「魚肉ソーセージのチータマ炒め」



みそ汁部門優秀賞

「りゅうきゅう入り簡単じゃがいもみそ汁」



佐賀小学校 5年 伊与木 奏さん

材料・・・ごはんお茶碗一杯、納豆1パック、卵1個、かつお節、

ねぎ、しょうゆ

工夫したこと、感想・・・いつもお母さんが作ってくれるので、自分でも作ってみました。栄養もあり、簡単に洗い物も少なくてすみません。出来上がりにしょうゆをたらすとおいしいです。

田ノ口小学校 6年 藤原 鈴夏さん

材料・・・魚肉ソーセージ、溶き卵、スライスチーズ、パセリ

工夫したこと・感想・・・この材料で切って混ぜて炒めるだけで簡単につくれちゃうので、朝にはぴったりだと思います。家族みんながおいしかったと言ってきて、うれしかったです。

拳ノ川小学校 6年 藤本 銀慈さん

材料・・・じゃがいも、りゅうきゅう、油揚げ、ねぎ、みそ、水、だし

工夫したこと、感想・・・野菜は家で育てた物を使いました。シャキした食感が大好きなりゅうきゅうをたっぷり入れたのがみそです。じゃがいもと油揚げとりゅうきゅうのコントラストも超おいしい味づくりに協力しています。新米と一緒においしく食べました。

ひとこと返信らんより

2021年は毎日おいしい給食を作ってください、ありがとうございました。2022年もどうぞよろしくお願いいたします。素敵なお正月をお迎え下さい。

いつもお世話になります。「たくあん和え」がおいしかったようで、またレシピを教えてください！！

今学期もおいしく工夫された給食をありがとうございました。「黒糖おいも蒸しパン」と「のっぺ汁」のレシピをぜひ教えてください。グルテンフリーで、うれしいメニューでした。もちもち幸せの食感でした。寒い時期には寒い、暑い時期には暑いお仕事の給食センターのみなさま、スタッフさま、今年もお世話になりました。よいお正月をお迎え下さい。3学期も楽しみにしています。またよろしくお願いいたします。

〈給食センターより〉

温かいメッセージをありがとうございました。色々なメニューを研究しながら、安全でおいしい給食作りに日々励んでいます。日々の取組が伝わっていると思うとうれしい気持ちになります。また今年もがんばってまいります！今月もリクエストにお応えして、いくつかレシピを紹介します。ぜひ作ってみて下さい！

たくあん和え

●材料(4人分)●

キャベツ……………80g
もやし……………160g(1袋程度)
にんじん……………20g
刻みたくあん ……16g
薄口しょうゆ……………小さじ1

●作り方●

- ①キャベツともやしは千切りにする。
※輪切りのたくあん漬けの場合は、千切りに切りそるえる。
- ②キャベツ、もやし、にんじんを色よくゆでて、冷ましておく。
- ③野菜が冷めたら、水気をしぼる。
- ④野菜に刻みたくあんとしょうゆを加えてよく混ぜ合わせて味をととのえる。



黒糖おいも米粉蒸しパン

●材料(4人分)●

米粉……………70g
ベーキングパウダー…3.2g
さつまいも……………20g
黒糖……………24g
水……………カップ1/2
サラダ油 ……8g
アルミカップ……………4個

●作り方●

- ①サツマイモは細かい角切りにする。
- ②米粉・ベーキングパウダーを合わせてよくふるっておく。
- ③蒸し器を用意してお湯をわかして準備する。
- ④水と油をボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤黒糖を④に加えてさらによく混ぜる。
- ⑥②でふるっておいた粉類を⑤に加え、ダマが残らないようにしっかり混ぜる。
- ⑦生地をカップに流し入れ①のさつまいもを上のにのせて、蒸し器で強めの中火で10分程蒸す。



黒潮町内の食について学ぼう！

黒潮町の栄養教諭部会では、毎年町内の食について学ぶために、さまざまな場所へ出向いて料理を教える機会があります。今年度は佐賀地区で仕出しを営んでいた本間さんが和食の基本を3品教えて下さいました。



↑サバは本間さんが手際よくあっという間にさばいていきました。魚の生臭さを消すために、一度ゆでこぼしたり刻んだ生姜や梅干しを加えて煮ていました。味がよくなり、ごはんのお供になるサバの煮つけです。



←いかときゅうりの酢のもの物は、基本の三杯酢で味をしっかりなじませます。



↑羊羹は赤色の棒寒天を使う方がきれいに仕上がるそうです。ドライあんこを加えながら、焦げ付かないように混ぜ続けて煮立たせます。



↑自宅の横に調理場を構え、毎日朝3時から起きて作業しているそうです。数年前に仕出しをやめてからは、まごころ市などへお寿司を出しています。

お知らせ

1月分の給食費の振替日は、1月31日(月)です。
通帳等での残高確認をよろしくお願いいたします。

給食費のことも、こちらへご連絡下さい。



問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 岡本

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

