

1月給食だより

2024. 1. 16 No.9
文責:久保田

黒潮町立学校給食センター

あけましておめでとうございます！年が明けて、いよいよ今年度最後の学期となりました。冬休みはど
うでしたか？生活リズムが乱れてしまって、疲れている人はいませんか？冬場は感染症も多くなります。
早寝・早起き・バランスの良い食事など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。

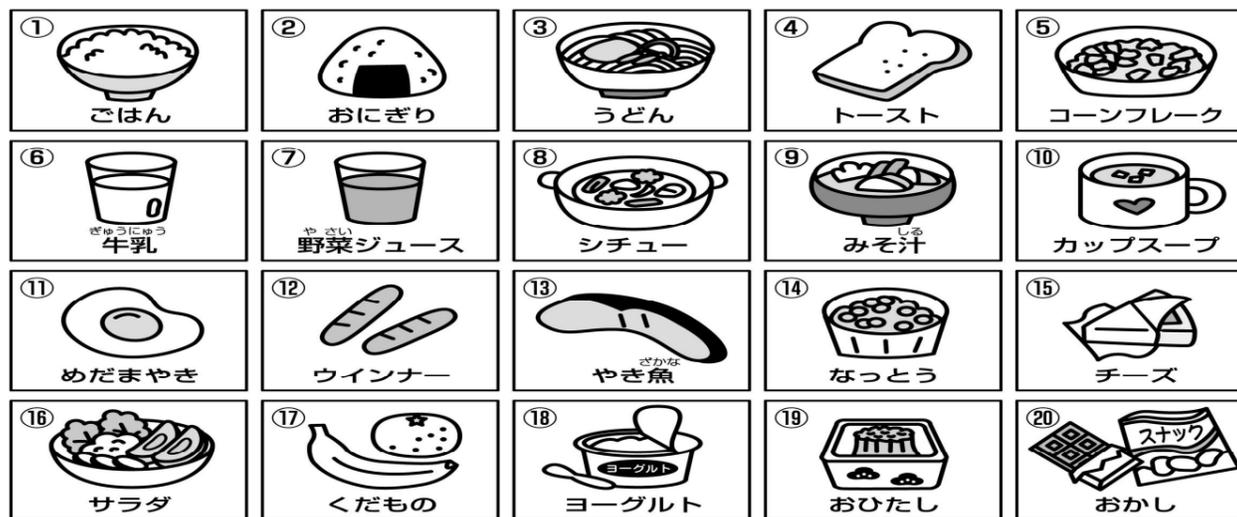
3学期の給食もよろしくお祈りします！

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。もともとは、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すが、現在では、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。

えらんでみよう！ バランスのよい朝ごはん



えらんだカード

朝ごはんを食べることは、眠った体を起こし、午前からしっかりと活動できる源になります。上の絵から、2枚以上選んで、自分が元気に過ごせる朝ごはんを考えてみましょう。

学校給食の歴史を知ろう！

<p>明治</p> <p>おにぎり・塩鮭・菜の漬物</p> <p>1889年（明治22年）、山形県のお寺の中にある小学校で出された昼ごはんが給食の起源とされています。</p>	<p>大正</p> <p>5色ごはん・栄養みそ汁</p> <p>大正には子どもたちの栄養源として広がっていきましたが、戦争で中断します。</p>	<p>昭和初期</p> <p>コッパン・クシラの竜田揚げ</p> <p>せんキャベツ・脱脂粉乳</p> <p>パンの登場により、日本人の食生活も変化してきます。</p>
<p>昭和後期</p> <p>ロールパン・グラタン・フレンチサラダ・みか</p> <p>パンの種類も増え、脱脂粉乳から牛乳に変わりました。</p>	<p>平成～現在</p> <p>キムチチャーハン・はるまき・じゃこサラダ</p> <p>郷土料理や行事食、地産地消など食育の教材として使われています。</p>	

簡単朝ごはんレシピ紹介 ~つくってみよう~

<p>おすすめ朝ごはん「カット野菜でチャチャッとスープ」</p> <p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>【脳が目覚ましスイッチ】主食 <input checked="" type="checkbox"/>【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜 <input type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主食 <p>■レシピ名「カット野菜でチャチャッとスープ」</p> <p>■できあがりの写真</p> <p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> カット野菜 1袋 市販の餃子 12個 カットわかめ 大さじ1 中華だし 小さじ1 塩 小さじ1/2 こしょう 少々 <p>■作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 野菜と水を鍋に入れて煮る。 野菜に火が通ったら、餃子とカットわかめを入れひと煮立ちさせる。 調味料を加えて、味を整える。 <p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> 包丁やまな板を使うことがないので、洗い物も少なく、忙しい朝にチャチャッと作れます。 子どもでも簡単に作ることができます。 	<p>簡単朝ごはんレシピ</p> <p>マグカップでお手軽オムライス</p> <p>■材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 120g 玉ねぎ 20g ウィンナー 1本 A ケチャップ 大さじ2 A 塩こしょう 少々 マヨネーズ 小さじ2 溶き卵 1個 <p>■作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 玉ねぎはみじん切り、ウィンナーは薄切りにする。 耐熱ポットにごはん、1. Aを入れ混ぜ合わせ、ラップをし、600Wの電子レンジで2分玉ねぎがしんなりするまで加熱する。 耐熱性のマグカップに2を入れ、マヨネーズをぬり、溶き卵を流し入れふんわりラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱し、卵が好みの量になったらケチャップをかけて完成。 <p>この状態にマヨネーズをぬる</p>
--	--

↑山形県HP「簡単朝ごはんレシピ集」より

↑岩国市小中学校ポータルサイトより

ひとこと返信らんより

• いつもからあげや、僕の好きなものなどを作ってくれてありがとう㊤ (児童より)
 • 給食に出た「黒糖お麩ラスク」がとてもおいしかったです。作り方を教えてください。
 コツもよければ! (生徒より) (返信) ありがとうございます! ぜひ作ってみてください♪

黒糖お麩ラスク

●材料 (4人分) ●

- お麩・・・20~25グラム
- 黒砂糖・・・大さじ1+小さじ1
- グラニュー糖・・・大さじ1+小さじ1
- バター・・・20グラム
- 牛乳・・・大さじ1

●作り方●

- ①溶かしたバターに、黒砂糖、グラニュー糖、牛乳を加え混ぜておく。
- ②①にお麩を入れ、十分しみこませる。
- ③200℃で15~20分焼く。
(フライパンで炒めてもOK)

<ポイント>

しっかりと味をしみこませること、
表面がカリッとなるまで焼くことが大切!

竹輪のカレー揚げ

●材料 (4人分) ●

- 竹輪・・・大きめ4本
- 小麦粉・・・大さじ1と1/2
- 片栗粉・・・小さじ2
- A カレー粉・・・2グラム
- 塩・・・少々
- 水・・・大さじ1と1/2
- 揚げ油・・・適量

●作り方●

- ①竹輪を縦半分にする。
- ②Aを混ぜ合わせ、てんぷら粉を作り、竹輪をくぐらせる。
- ③180℃の油で揚げる。

<ポイント>

カレー粉の量は好みで調節してください。

ピクルス

●材料 (4人分) ●

- きゅうり・・・中サイズ2本
- 塩・・・小さじ1
- 酢・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2+小さじ2
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1

●作り方●

- ①きゅうりは拍子切りにし、塩をふって置く。
- ②ボールに残りの調味料を加え、きゅうりを30分~1時間程度漬けておく。

<ポイント>

きゅうりをしっかり漬けておくと、
よりおいしくなります。

黒潮町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てください。今年度は芝地区で「まこもだけ」を作っておられる坂本さんに教えていただきました。

まこもだけ



イネ科の植物「まこも」の茎の根本が大きくなったところを食する食材です。
(写真はインターネットより)



炒め、揚げ、焼きなど調理方法はさまざま。素揚げは、より食材そのものの甘さを感じられました。

食材自体に苦味がなく甘く、シャキシャキしています。きんぴらごぼうやベーコン巻きなど和食・洋食問わず合わせやすい食材です。葉っぱを乾燥させるとすっきりした味で飲みやすいお茶にも出来るそうです。ぜひ飲んでみてくださいね♪

トウモロコシのように、葉でおおわれている部分をはがすと、真っ白な部分が出てきます。旬が短く10月後半から11月の2週間程度しか食べられない希少な食材だそうです。

給食紹介♪



1月12日 新年お祝い献立

- 五目散らし寿司
- 牛乳
- サバのゆずみそ焼き
- 紅白なます
- お雑煮

給食のお雑煮は白玉もちを使用しています。お正月にお雑煮を食べた人も多いのではないのでしょうか。黒潮町のゆずを使ったサバのゆずみそ焼きもおはしの進む魚料理の1つです。

お知らせ

1月分の給食費の振替日は、**1月31日(水)**です。
引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

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: 中川 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 久保田

給食費のことも、こちらへご連絡下さい。



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



QRコードからも送れます! →