



給食だより

大野城市立大利小学校
大野城市小学校栄養士研究会
令和5年1月11日

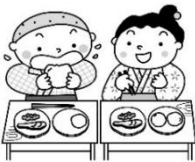
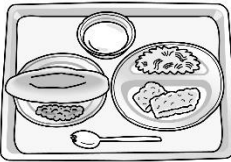
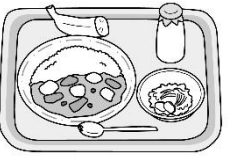
新年、あけましておめでとうございます。本年も安全でおいしい給食を提供できるように頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

休み明けの子どもたちの生活のリズムを整えるため、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に学校生活をスタートさせたいものです。



24日から始まります！

1月24日から30日までの一週間は「全国学校給食週間」です。大野城市の小学校では、1月24日から30日までの間、「タイムスリップ給食」を行います。学校給食の始まりまでタイムスリップし、それぞれの時代の代表的な給食を味わい、内容の変化を感じてもらいたいと思います。また、学校給食に携わってくれている方々の仕事やその思いについても考え、感謝を伝える機会でもあります。

24日 (火)	明治時代	現在の山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で、弁当を持って来られない子どものためにおにぎりなどを提供したことが給食の始まりです。 
25日 (水)	大正時代	児童の栄養改善のための方法として学校給食が奨励され、全国に広がり、給食内容の充実が図られました。
26日 (木)	昭和30年代	戦争によって食糧不足となり、学校給食は一時中断されました。外国から送られてきた脱脂粉乳や缶詰などで再び給食が始まりました。 
27日 (金)	昭和50年代	1976(昭和51)年、学校給食の主食になっていたパンに代わり、ご飯が取り入れられ、ご飯に合うメニューがたくさん作られました。 
30日 (月)	現代	2005(平成17)年に食育基本法、翌年に食育推進基本計画が制定され、食育の取り組みがより一層広がっていきました。

～ 今月のメッセージ ～ 日本の伝統的な料理を味わおう

日本の伝統的な料理には、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。今月の給食では田作り、黒豆、栗きんとん、お雑煮、がめ煮、松風焼き、なますなど、たくさんの行事食が登場します。昔から伝わってきた料理を味わい、その意味を学ぶことをねらいとしています。



ひじきとしょうがの佃煮

【材料】(作りやすい分量)

ひじき(戻し)	200g
しょうが	40g
ゴマ油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
白だし	大さじ1

【作り方】

- ① しょうがは千切りかおろしておく。
- ② ごま油でひじきとしょうがを炒める。
- ③ 調味料を入れて煮る。
- ④ 汁気がなくなるまで炒め煮にする。

* おにぎりに入れたり、卵焼きに混ぜる、野菜とあえる、マヨネーズ味のサラダに入れるなど、たくさんの料理に使えます。

ひじきとれんこんの甘辛煮

【材料】(4人分)

ひじき(乾燥)	10g
れんこん	小2節
ちくわ	1本
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
ゴマ油	小さじ2

【作り方】

- ① ひじきは水戻ししておく。
- ② れんこんは薄くスライスし、茹でておく。ちくわは半月切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、れんこん・ちくわを炒める。
- ④ 具材に火が通ったらひじきと調味料を入れて煮る。
- ⑤ 仕上げにゴマ油を入れる。

* 甘辛く煮ているので、ごはんのおかずにとぴったりです。



家庭でも牛乳を200cc飲みましょう！

