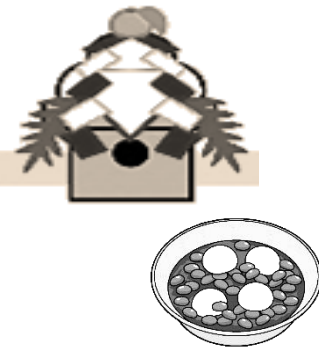


1月給食だよ

平成30年1月10日
さいたま市立宮原小学校
家庭数

新しい年が始まりました。今年もよろしくお願いいたします。
お正月は、日本の伝統的な行事食に接する良い機会です。皆さんの家ではお正月に「おせち料理」や「おそうに」を食べましたか？
給食では、お正月に飾った鏡餅を食べる「鏡開き」に合わせて、「白玉ぜんざい」を出します。行事食の意味を考えながら食べてもらいたいと思います。



1月の給食から 旬の食材



スイートスプリング

「上田温州」というみかんと「八朔」を掛け合わせて作られた柑橘です。栽培が難しく、生産量が少ないため、珍しい品種です。八朔の食感と、みかんの甘さが特徴です。

ゆず

ビタミンCが多く含まれていて、風邪の予防や肌をきれいにする働きがあります。給食では、皮と果汁を使った「おひたし」を出します。

はるか

「日向夏」から生まれた品種です。レモンのように黄色くて、見た目は酸っぱそうですが、酸味が少なく、ぷるっとした食感が特徴です。

白菜

中国では大根、豆腐と合わせて「養生三宝」と呼ばれ、風邪予防や免疫力を高めるため効果的な葉菜です。芯葉の黄色い部分にはビタミンCがたくさん含まれています。



今月の給食 レシピ紹介!

☆ ツナマヨサラダ ☆

4人分

- キャベツ
- きゅうり
- ツナ缶
- 粒マスタード
- マヨネーズ
- 酢
- 油
- 塩

作り方

- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ ①とツナを、②のドレッシングで和える。

- ☆ 給食では、野菜をボイルして使用していますが、家庭では生でもOKです。加熱する場合は、切った野菜をラップに包んでレンジ加熱がおすすめです。
- ☆ 10月は、99%の喫食率でした。

1月22(月)~26日(金)は、学校給食週間です

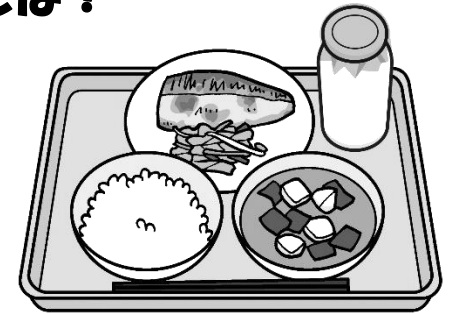
食べるだけではない! 学校給食の役割とは?

学校給食の役割は、貧困児童を栄養不足から救うためのものでした。しかし、今では栄養補給のほかに、食品を選択する能力、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土料理などを学ぶ、教材としての役割もあります。

給食を味わいながら、食に関する知識をどんどん身に付けていきましょう。

学校給食週間中は、さいたま市の友好都市・姉妹都市の郷土料理や昔の給食を出します。また、1月16日(火)には、給食委員会による、給食集会があります。

学校給食週間を通して、給食への関心を高めてもらいたいと思います。



給食週間の献立紹介

22日(月) 千葉&群馬県の郷土料理

- ・あじのさんが揚げ(千葉県)
アジを細かくたたき、味噌で味付けした「なめろう」を揚げた料理です。漁師が山の家で食べた料理ということから、「山家(さんが)」と呼ばれるようになりました。
- ・こしね汁(群馬県)
「こしね」とは、特産の「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字を取って付けた名前です。他にも、豚肉、にんじん、大根などが入った具だくさんの汁です。

24日(水) メキシコ&カナダ給食

- ・メキシカンライス：メキシコ料理でよく使われる「トウガラシ」を使用した料理です。
- ・ポゾレ：鶏肉やコーン、野菜を煮込んだ、メキシコのスープです。さっぱりした味付けです。
- ・プーティン：揚げたじゃがいもにグレービーソース、チーズをかけたカナダの料理です。

25日(木) 昔の給食

明治22年、日本で最初の給食が始まりました。その時の献立は「おにぎり、焼き魚、漬物」でした。給食では、鯨肉・すいとん・たくあん漬を出します。昭和に入ると、鯨肉が出されていましたが、今では珍しくなった献立です。



26日(金) カナダ給食

- ・サーモン
カナダの深い森の中の美しい湖や川では、マスや鮭がたくさんとれます。
- ・メープルシロップ
サトウカエデの樹液から作られる、カナダを代表する甘味料です。

