

きゅうしょくだより

1月

春日部市立豊春中学校

あけましておめでとうございます。年度末に向けて、3学期の始まりです。給食室も気温が下がり、水も冷たく作業が大変ですが、調理員さんも寒さに負けず、元気に給食を作ります。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。改めて、食と健康について考えてみましょう。

全国学校給食週間

1月24日は給食記念日です。戦後、ユニセフの救援物資で、ミルクとパンの給食が始まりました。当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では栄養摂取もさることながら、食事を通して人間関係の形成やマナーの体得、また、地域に根差した給食へと、役割も変わってきています。

いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力をへて、給食ができあがるのか考える1月にしましょう



早起きは健康への第一歩、朝ごはんは1日の活力源！

埼玉県 誰でも作れる朝ごはんメニュー集より

年末年始で、生活リズムが崩れた人もいるかもしれません。成長期のみなさんにとって、3度の食事はかかすことができません。

朝練で早く登校すると、給食までの時間、およそ6時間近くたってしまいます。

朝ごはんをしっかり食べてから登校しないと、脳が十分に働かなくなり、ぼんやりしたり、イライラしたりする原因に。

まずは、朝30分早起きすることから始めましょう。



メニュー45【世界に一つだけのピザトースト】



- 1《材料（4人分）》
- ・食パン 4枚
 - ・ツナ 1缶
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・とろけるチーズ 4枚
 - ・ピーマン 1個
 - ・ケチャップ 大さじ2
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・オレンジ 1個

- 2《作り方》
- ① 食パンにケチャップをぬる。
 - ② たまねぎとピーマンは細切りにする。オレンジは食べやすく切る。
 - ③ ボールで、たまねぎとツナ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、パンにのせる。
 - ④ ③の上にごぎったチーズとピーマンをのせる。
 - ⑤ オーブントースターで焼く。

○ 自分で作れば、世界に一つだけのピザトーストです。家族の誰かに作ってあげれば心が豊かになります。

3【調理の時間】 10分

メニュー47【本日のおすすめ！小松菜とサケのおにぎり】



- 1《材料（4人分）》
- ・ご飯 茶わん4杯
 - ・小松菜 100g
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ1/2
 - ・さけフレーク 50g
 - ・いりごま（白） 大さじ1
 - ・焼きのり 適量

- 2《作り方》
- ① 前日にゆでておいた小松菜を細かく切り、水気をよくしぼる。ほくしながら、しょうゆ、ごま油であえておく。
 - ② 温めたご飯に①の小松菜とさけフレークとごまを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ おにぎりを作って、のりをまく。

3【調理の時間】 10分

メニュー20【ポリウム満点かき玉おつきりこみ】



- 1《材料（1人分）》
- ・平打ちうどん 80g
 - ・にんじん 10g
 - ・はくさい 20g
 - ・だいこん 15g
 - ・ねぎ 10g
 - ・本しめじ 5g
 - ・干しいたけ 少量
 - ・豚肉 15g
 - ・卵 20g
 - ・かつお節 2g
 - ・ごま油 少量
 - ・水 155g
 - ・本みりん 1g
 - ・食塩 少量
 - ・濃い口しょうゆ 9g

- 2《作り方》
- ① にんじんとだいこんは、いちょう切り、干しいたけは水につけ戻しておく。干しいたけは、せん切り、ねぎは斜め切り、はくさいの軸はやや太めのせん切り、葉は1cm短冊切り、しめじは小房に分ける。
 - ② かつお節でだし汁を作る。（だしを取っておく。）
 - ③ 鍋にごま油を入れて熱し、材料を入れて炒め、だし汁を加えて煮立て、野菜がやわらかくなるまで煮る。
 - ④ 生鶏、ねぎを加えて、沸騰したらしょうゆを入れて調味して弱火で煮込む。
 - ⑤ 最後に卵をとき入れて、一煮立ちさせる。

3【調理の時間】 30分