

給食だより

2023

1月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください 1月の栄養目標 感謝して食べよう

日本の伝統食 正月料理

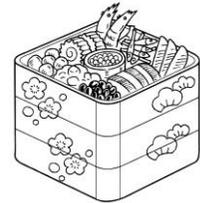
<雑煮>

雑煮は各家庭や地域によって味や食材がさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具も、鶏肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。



<おせち料理>

お正月を迎えるための、華やかな料理です。それぞれの料理には願いがこめられています。たとえば、黒豆には「まめで健康に暮らせますように」えびには「腰が曲がるまで長生きするように」といった意味があります。



<七草がゆ>

1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、1年の健康を祈る風習があります。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。



<鏡開き>

1月11日は「鏡開き」です。お正月にそなえていた鏡もちを木づちなどで割って、お汁粉や雑煮にして食べます。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。



.. 1月 日から 日までは「学校給食週間」です ..

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりとされています。

この頃の献立は、おにぎり、塩ざけ、菜の漬物だったといわれています。餓死をしてしまうような深刻な不況も続き、貧しい人々も多かったため、給食の提供が行われていました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事でも成長期にある子どもたち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。

ぜひこの機会に、ご家庭で給食について話題にしてみてください。



● 献立紹介 冬野菜カレー ●

<材料 4人分>

油 小さじ1/2
しょうが 2g
にんにく 1. 2g
豚ひき肉 60g
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
玉ねぎ 120g
にんじん 40g
じゃがいも 80g
トマトケチャップ 小さじ2
ウスターソース 小さじ2
カレールウ 36g
ほたてがい 40g
カリフラワー 40g
かぶ 80g
ブロッコリー 40g

<作り方>

- ① しょうが・にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、にんじん・じゃがいも・かぶはいちょう切りにする。カリフラワー・ブロッコリーは小房に分け、ブロッコリーは下ゆでする。
- ② しょうがとにんにくを油で炒め、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほたてがいを加える。
- ③ 塩、こしょう、水を加えて煮る。
- ④ 火が通ってきたら、残りの調味料を加えて煮込む。
- ⑤ カリフラワー、かぶを加えて煮込み、最後にブロッコリーを加える。