



給食だより

毎月19日は『食育の日』



流山市立おおぐろの森中学校

2025年、本年もよろしくお願いいたします。今年は巳(み)年。脱皮を繰り返し、成長する蛇は、新しいことへのスタートや成長するという縁起のいい動物と、とらえられています。

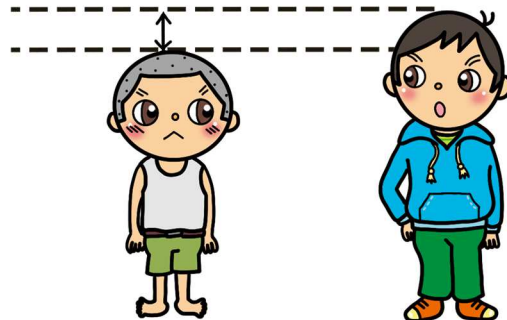
成長するにも、「食」がとても大切です。バランスよく食べて、何事にも負けない体力をつけていって欲しいと思います。

全国学校給食週間

1月24日～30日は「全国学校給食週間」に定められています。第二次世界大戦後、中断されていた学校給食が再開された意義を考え、学校給食の一層の充実を図る期間となっています。この期間を通し、改めて、食べ物の大切さや給食に携わる全ての方々の思いに心を寄せ、感謝の気持ちを持って、食事ができるようになって欲しいと

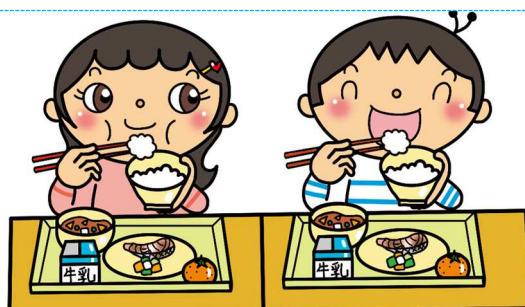
昭和20年(1945年)、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした……。

その頃の小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



この頃、日本の様子を見て、外国からの食べ物の援助が、たくさん送られてきました。こうして、昭和21年(1946年)12月24日から試験的に東京都、神奈川県、千葉県で学校給食が再び始まりました。

12月24日は学校が冬休みなので、1ヶ月遅らせた1月24日から1週間が「全国学校給食週間」に制定されました。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



旬の食材 ～かぶ～

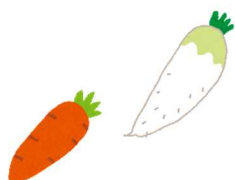
●「すずな」は、かぶの昔の呼び名で春の七草のひとつ！

味わいにクセがなく、漬けものや味噌汁煮物など、さまざまな調理法で古くから親しまれている野菜です。

かぶは、地中海沿岸で紀元前には栽培されていたとのこと。日本には、「古事記」「日本書紀」に記されていることから奈良時代に伝わってきました。

●かぶの葉に栄養あり！

かぶの葉の栄養は、ビタミンCをはじめ、B1、B2、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄などをたっぷり含み、ビタミンやミネラルの宝庫。葉は柔らかく、いろいろな料理に合います。かぶは、根も葉も丸ごと使って、寒い冬を乗り切りましょう！



給食のおすすめメニュー紹介！

『ポトフ』(1/9 実施)



大きめにカットした野菜とお肉をじっくり煮込んだポトフ。寒い冬にぴったりのスープです。旬の野菜のかぶや大根、人参をたっぷり加え、野菜の甘みを楽しみながら、食べてみてください。

【材料】 4人分

・豚肩ロース 角切り	300g
・白ワイン	大さじ1
・じゃが芋 一口大	3個
・玉ねぎ くし形 1/6	2個
・人参 乱切り大	2本
・かぶ くし形 1/4	5～6個
・かぶの茎 3cmカット	
・セロリ	1本
・塩／こしょう	小さじ1/適量
・コンソメ	小さじ1
・白ワイン	大さじ1
・ローリエ	1g
・水	800cc

【作り方】

- ① 野菜は、大きめにカットしておく。
- ② 深めの鍋に水を入れ、カットした人参、玉ねぎ、セロリを入れ、煮ていく。
- ③ 沸騰してきたら、豚肉、白ワインを入れる。アクを取る。
- ④ 人参が柔らかくなってきたら、じゃが芋も加え、煮る。
- ⑤ 調味料を加え、味を調える。かぶや茎を入れ、煮えたら、できあがり。
- ⑥ お好みでウィンナーを加えても美味しいです。

