

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.11



今年も
よろしく
お願いします！

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R7.1.8



今年巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



新年の無病息災を願う正月行事



正月三日が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げたお汁粉などにして食べ、家族の健康を願ひます。鏡開きのもちを「小豆がゆ」に入れることもあります。

はるななくさ
春の七草



1月24日~30日は、全国学校給食週間です！



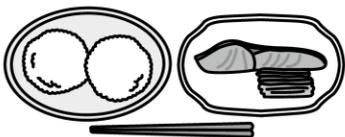
日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

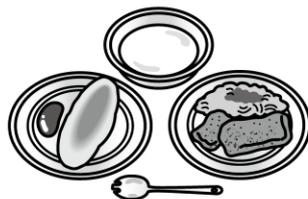
明治22年



私立忠愛小学校で提供されたとされている給食。



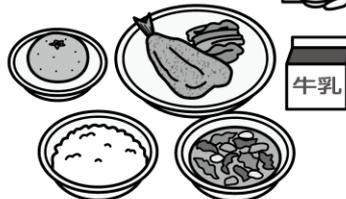
戦後(昭和20~30年代)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。



現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。



献立表のクイズの答えは「かるた」でした！



災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。



災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。



家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など



にんじンドレッシングサラダ

12月11日(水)の給食で提供しました。



【材料 もりもり4人分】

もやし 200g キャベツ 200g

*家庭にある野菜でアレンジしてください！

コーン(冷凍・缶詰等) 100g

【ドレッシング】

にんじん 100g (1/2本)

にんにく 1片 玉ねぎ 30g

酢(給食はりんご酢を使用) 大さじ2

しょうゆ 小さじ1

砂糖・みりん・各小さじ1

オリーブ油 適量

【作り方】

- ①もやしは、ひげを取り、さっと茹でる。
キャベツはざく切り。(給食室では、キャベツも茹でます。)
コーンは、解凍しておく。缶詰はそのままでOK。
- ②すべて水を切って、冷ましておく。
- ③にんじん・にんにく・たまねぎは、おろす。
- ④ドレッシングを作る。
小鍋に③と調味料を入れて、ひと煮たちさせ、冷ます。
- ⑤野菜とドレッシングをあえて、できあがり。