



食育だより ~1月号~

~毎月19日は食育の日です~

七宗町給食センター

27日(月)~31日(金)は、^{がっこうきゅうしょくしゅうかん}学校給食週間です。

~みなさん、^{かんしゃ}感謝して食べていますか?~

~^{がっこうきゅうしょくしゅうかん}学校給食週間~におきて~

みなさんは、食べたい時に好きなものを食べられる^{しあわせ}幸せな時代に生きています。
 でも、昭和20年、おじいさんやおばあさんが子どもの頃は..
 「食べること」→「生きること」につながるとても大変な時代でした。そんな時、世界の国々が
 日本を助けてくれました。そして、今の^{しあわせ}幸せな時代があることに感謝しましょう。
 昔から食べ物を粗末にすると「バチがあたる」と言います。今、^{せかい}世界をみると、昔の日本
 のように、食べるものがなくて^{えいようしつちよう}栄養失調で亡くなってしまおう子どもたちがいます。
 今の自分たちにできることは、^た食べ物を大切に、^{かんしゃ}感謝して食べることではないでしょうか。
 今の私たちは食べるものがありすぎて、「^{しょくせい}食生活に気をつけないとかえって病気になるって
 しまう時代」「^{けんこう}健康を考えて食べる時代」に生きています。
^{しょくせい}食生活を大切に、^{じぶん}自分の健康と^{いのち}命を守っていきましょう。



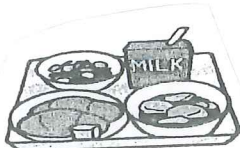
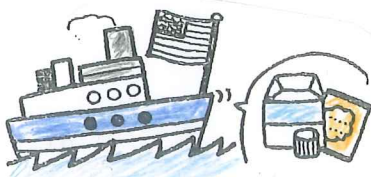
★この^{きかい}機会に「^た食べ物の^{たいせつ}大切さ」について考えましょう。

★^た食べ物が^{わたし}私たちの^{けんこう}健康を作ってくれることに^{かんしゃ}感謝しましょう。

★^{おおぜい}大勢の人たちの^{はたら}働きがあって、^た食べられることに^{かんしゃ}感謝しましょう。

~^{きゅうしょくしゅうかん}給食週間の始まり~

^{めいじ}明治22年、^{やまがたけん}山形県の^{しょうがっこう}小学校で^{べんとう}お弁当をもってくるのができない^{まず}貧しい^{かてい}家庭の
 子どもたちに^{ひる}昼ご飯を出したのが^{きゅうしょく}給食の始まりです。
^{しょうわ}昭和20年、^{せんそう}戦争が終わったばかりの^{にほん}日本は、^た食べ物がなくて、^{みんな}みんなおなかを
 すかせていました。子どもたちも^{えいようしつちよう}栄養失調で、ガリガリにやせていました。



日本の子どもたちの^{ようす}様子を見て、^{せかいじゅう}世界中の国から、^{だっしふんにゅう}脱脂粉乳、
^{こむぎこ}小麦粉、^{かん}缶づめなどが送られてきました。

こうして^{しょうわ}昭和21年12月24日に^{きゅうしょく}給食が^{とうきょう}東京などで^{さいかい}再開され、
^{だっしふんにゅう}脱脂粉乳、^{トマトシチュー}トマトシチューが出され、^{ぜんこく}全国に^{ひろ}広がりました。
^{ふゆやす}冬休みと重なるために、1ヶ月後の1月24日が「^{きゅうしょくきねんび}給食記念日」
 となり、その^{ぜんご}前後を「^{きゅうしょくしゅうかん}給食週間」としています。

うら ^{きゅうしょくしゅうかん} 給食週間の献立を紹介しています。

～給食週間の献立について紹介します～

27日(月)

【リクエスト献立】・・・味わって食べよう

リクエスト献立は、どこの学校でも人気です。今月は上麻生中学校のメニューです。から揚げは、たっぷり油で揚げるので、カリッと揚がるのがおいしい秘密です。

今年の冬は暖冬で、野菜がお値打ちです。野菜をたくさん食べましょう。ビタミンがたっぷりのブロッコリーサラダを食べて、元気に過ごしましょう。

28日(火)

【歯にいい献立】・・・歯を大事にしよう



「いい歯」の秘訣は、食べることでは、「よくかんで食べること」と「カルシウムの多い食べ物を食べること」です。シャキシャキサラダとはちみつ大豆をよくかんで食べましょう。

また、毎日出る牛乳は、カルシウムが多く、いい歯を作るために大切な食品です。牛乳で作るポテトグラタンは、パン粉でとろみをつけて作るので、簡単で、おいしくておすすめです。

29日(水)、31日(金)

【岐阜の味】・・・地場産物を味わい、感謝して食べよう

岐阜県産の食材や郷土料理を味わって食べましょう。お米、牛乳、円空里芋、ほうれん草、肉、切干大根、ぎふのりんごゼリーなど、岐阜県産にこだわりました。

*29日・・・円空里芋は、岐阜県の真ん中、関市や美濃市を中心に栽培されています。円空里芋は、他の里芋と比べて粘りが強くもちりしています。この里芋が関市にゆかりのある僧「円空」が作る仏像に似ていることから、「円空里芋」として名前が付けられました。中には、各務原市のにんじん、海津市の大豆もはっていますので、岐阜の味を味わうことができます。

*31日・・・岐阜県に伝わる郷土料理『五平餅』です。地域によって形もタレの味も違います。給食の五平餅はわらじ型です。ごま、クルミ、ピーナッツで作った給食センター特製のたれをつけて焼きます。

円空里芋の主な産地
関市・美濃市



簡単ポテトグラタン

材料 4人分	
じゃがいも	中1こ
玉ねぎ	1/2こ
ツナ缶	1缶
ホールコーン	30g
塩こしょう	少々
コンソメ	適宜
パン粉	20g
牛乳	120cc
とろけるチーズ	適宜

～作ってみてください。～

- ① じゃがいもは皮をむいて、厚めのいちょう切りにして、下ゆでする。
- ② 玉ねぎはうす切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎ、ツナ、ホールコーン、①のじゃがいもを炒め、塩コショウで味付けをする。
- ④ ③に牛乳とパン粉を加えて、とろみがつくまで煮る。
- ⑤ アルミカップや器に④を入れて、とろけるチーズを上のにせ、チーズに焦げ目がつくまで焼く。

30日(木)

【給食センターおすすめ給食】・・・味わって食べよう

毎日給食を作っている調理員さんの自慢料理は色々ありますが、中でも手作りハンバーグがおすすめです。300個のハンバーグを作るのは大変なので、いつもは、食数が少ないときに作りますが、給食週間には、みんなに食べてもらいたいとがんばりました。これからも栄養いっぱいおいしい給食を作ります。皆さんも、給食を食べて、色々なことに精一杯がんばってください。