

きゅうしょく げんき

給食だより～元気～1月

あ 明けましておめでとうございます。しんねん 新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。ことし 今年もよく食べ、よく体を動かして、よる 夜はしっかり休む。やす すこ 健やかな心と体で、すくすく成長してほしいと思います。今年もよろしくお願いたします。

1月の献立より

こんげつ じばさんぶつ いが みえさん
今月の地場産物（伊賀・三重産） ※生育の都合で産地を変更する場合があります。

こめ 小麦粉 牛肉 豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆 豆腐 油揚げ ひじき
 菜の花 オイル さつまいも 生しいたけ コマツナ 白菜 キャベツ ほうれんそう 白ねぎ ねぎ
 チンゲン菜 金時にんじん にんじん かぶ もやし だいこん なばな たけのこ みかん

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。（魚の産地は、左の二次元コードを読み取り、1月詳細をご覧ください。）

いがっこ給食センター元気までいつでもお問い合わせください。【41-0888】

★1月10日 「お正月献立」★

お正月に食べる「おせち料理」は、おもに伝統的な和食の調理法で作られています。それぞれの料理や材料には、新しい年がよい年になるようにとの願いが込められています。給食では、次のメニューが出ます。願いをこめて食べてみましょう。

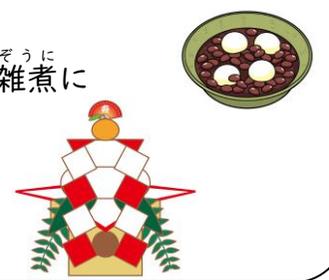
- さわらの照り焼き：大きくりっぱになりますように。
- きんとん：金運や勝負運を上げ、豊かな1年が過ごせますように。
- 煮しめ：みんな仲良くできますように。由来は諸説あります。



★1月14日 「鏡開き献立」★

お正月の鏡もちを下げ、木づちなどで割ってぜんざいや雑煮にします。このおもちを食べることで、病気や災害なく1年を過ごせますようにと願います。

給食では、煮込みもちを使ったぜんざいが出ます。



こんげつ きゅうしょく

今月の「いがスマイル給食」

※いがスマイル給食とは、伊賀市の食材をたくさん使う日のことです。

- 1/20(月) 米・牛肉・生しいたけ・白菜・コマツナ・鶏卵・ねぎ
- 1/30(木) 米・牛肉・豚肉・生しいたけ・にんじん・白ねぎ・キャベツ

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ること目標に行われています。

昭和20(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。

そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいのおきさだだったといえます。

この日本の様子を見て、外国から食べ物への援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。

12月24日は学校が冬休みなので、1カ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

～朝ごはんにおすすめの 給食レシピ～

切り干し大根とツナのサラダ

1/17(金)の献立より

材料	1人分	4人分
切り干し大根	8g	32g
きゅうり	8g	1/4本程度
にんじん	5g	1/8本程度
ツナ	5g	小1/2缶程度
ごま	1g	小さじ1杯弱
さとう	1.88g	小さじ2.5杯
こいくちしょうゆ	4.38g	小さじ1弱

- 作り方
- ① 切り干し大根は水に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
 - ② きゅうり、にんじんは細切りにする。
 - ③ 切り干し大根、きゅうり、にんじんを茹でて冷ます。
 - ④ ごまを煎って冷ます。
 - ⑤ ③と④をしょうゆとさとうで和える。