



1月食育だより

けんしょく し
検食を知っていますか？

あけましておめでとうございます。今年も安全で美味しい給食作りに励んで参りますのでよろしくお願ひ致します。体調を崩しやすい季節なので、こまめな手洗い、十分な食事・睡眠を心がけていきましょう。



1月24日～30日は

「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

寒い冬も

牛乳や乳製品をとろう！

牛乳・乳製品は、骨や歯のおもな構成成分であるカルシウムを多く含んでいて、成長期のわたしたちにとって、積極的にとりたい食品です。しかし冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、毎日乳をしぼらないと、牛が病気になってしまうため、すぐに生産量を減らすことはできません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



<p>明治22年(1889年)</p> <p>•おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p>昭和22年(1947年)</p> <p>•トマトシチュー、ミルク</p>
<p>昭和30年(1955年)</p> <p>•コッパン、ミルク、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p>昭和52年(1977年)</p> <p>•カレーライス、牛乳、塩もみ、菓物(バナナ)、スープ</p>

★冬のあったかメニューレシピ

寒い冬に食べたいくなるレシピを紹介します。

『カレーシチュー』

- 材料（中学年1人分）
 - ・油 1g
 - ・にんにく（みじんぎり） 0.3g
 - ・豚肉 20g
 - ・赤ワイン 1g（豚肉に振っておく）
 - ・玉ねぎ（スライス） 50g
 - ・人参（いちょう） 20g
 - ・じゃがいも（いちょう） 60g
 - ・水 100g
 - ・豚骨ガラスープ 10g
 - ・りんご（すりおろし） 5g
 - ・塩 0.96g
 - ・しょうゆ 2g
 - ・ケチャップ 2g
 - ・濃厚ソース 2g
 - ・油 3g
 - ・有塩バター 2g
 - ・薄力粉 7g
 - ・カレー粉 0.85g

} A

- 作り方
 - ①Aの材料でルウを作る。（25～30分くらいかけてじっくり炒めると美味しいルウができます。）
 - ②鍋を温めて油を回し入れ、にんにくを香りよく炒め豚肉を炒める。
 - ③豚肉の色が変わったら、人参・玉ねぎ・じゃがいもを入れ炒め、豚骨ガラスープ・水を加えて煮立てる。
 - ④煮えたら、すりおろしりんご・ケチャップ・調味料を加えて煮込む。
 - ⑤じゃがいもが柔らかくなったら①のルウを入れ、味を整え火を止める。

参考文献 一般社団法人全国学校給食推進連合会 HP
文部科学省 HP 農林水産省 HP ほか

食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



親指は茶わんのへり
にかけ、残りの4本指を
そろえ糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を
持つように、下のはし
は、薬指と親指で支
えます。

姿勢



背筋を伸ばし、体
と机との間はおひ
し1個分あけて、足は
そろえて床につけま
す。

食事のマナーは、みんなで楽しく食事をするための大切な決まりです。

食べる前はよい姿勢で座り、食事のあいさつをします。よい姿勢で食事をすると、体が安定するので、茶わんやはしも動かさやすく、食べ物がしっかりかかてのみ込みやすくなります。茶わんやはしを正しく持つと、こぼしにくく見た目もきれいです。また、食事中に立ち歩いたり口を開けて食べたり、汚い話をしたりすると、周りの人が嫌な気持ちになります。一緒に食事をする人が気持ちよく食べられるように気を配ることも大切です。

食事のマナーを守ると、自分も気持ちよく食べられて、お互いに楽しい時間を過ごすことができます。

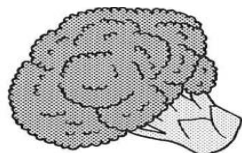
クイズ

ブロッコリーはどこを食べている？

①つぼみ

②葉

③芽



答え ①つぼみ

食べている部分は、つぼみと茎です。体内でビタミンAにかわるカロテンやビタミンCが豊富です。