

食育 だより1月

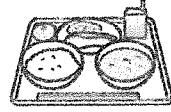
明けましておめでとうございます。今年も勉強や運動など、目標に向けてがんばりましょう。給食センターでは、園児・児童・生徒のみなさんの心身の健やかな成長を願い、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきます。どうぞ、よろしくお願いたします。

1月の学校給食には、正月料理や年始の行事食が登場し、郷土料理もたくさん取り入れています。学校給食を通して、食について一緒に学んでいきましょう。

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、明治時代、山形県鶴岡市で置食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れずに、学校給食の大切さを改めて考えるために設けられたのが、「全国学校給食週間」です。学校給食は、教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送れるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。

学校給食の7つの目標



学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。

自然の恵みに感謝する



健康な体づくり



働く人たちに感謝して食べる



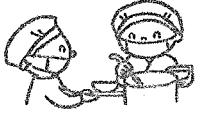
望ましい食生活のお手本に



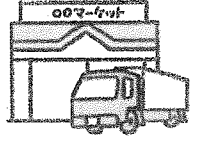
地域の食を知り、未来に伝える



助け合い、協力して楽しく食べる



食を通して社会のしくみを知る



～全国学校給食週間 展示のお知らせ～

1月24日～30日の全国学校給食週間中に丸亀市役所1階ロビーにて展示を行います。給食の歴史や丸亀市の給食について紹介しています。市役所にお越しの際はぜひ、お立ち寄りください。



さば

給食で人気の魚メニューの紹介



さけ

給食では、子どもたちにおいしく魚を食べてもらえるための工夫をしています。人気の魚メニューレシピを紹介するので、家庭でも作ってみてください。

さばのみぞれあんかけ

- | | | | |
|---|----------|---------|----------------------------|
| A | 〈材料 4人分〉 | 〈作り方〉 | |
| | ・さば | ・・・4切れ | ①大根はすりおろして、葉ねぎは、小口切りにする。 |
| | ・大根 | ・・・100g | ②フライパンに油をひいて、さばを両面を焼く。 |
| | ・葉ねぎ | ・・・8g | ③Aの材料を合わせて、焼いたさばにかけて出来上がり。 |
| | ・みりん | ・・・小さじ1 | |
| | ・酒 | ・・・小さじ1 | |
| | ・濃口しょうゆ | ・・・小さじ2 | |

さけのガーリック焼き

- | | | | |
|---|----------|---------|-------------------------------|
| A | 〈材料 4人分〉 | 〈作り方〉 | |
| | ・さけ | ・・・4切れ | ①にんにくはすりおろす。 |
| | ・にんにく | ・・・5g | ★市販のすりおろしにんにくを使ってもよい。 |
| | ・食塩 | ・・・少々 | ②さけにAを合わせた調味料で下味をつける。 |
| | ・こしょう | ・・・少々 | ③フライパンに油をひいて、さけを両面焼いたら、出来上がり。 |
| | ・酒 | ・・・小さじ1 | |

さばのごまみそだれかけ

- | | | | |
|---|----------|---------|---|
| A | 〈材料 4人分〉 | 〈作り方〉 | |
| | ・さば | ・・・4切れ | ①しょうがはすりおろす。 |
| | ・みそ | ・・・20g | ★市販のすりおろししょうがを使ってもよい。 |
| | ・砂糖 | ・・・8g | ②フライパンに油をひいて、さばは両面を焼く。 |
| | ・しょうが | ・・・4g | ③鍋にAを入れて、焦がさないよう火にかける。味をみて、濃いようなら水を少し入れて調整する。 |
| | ・酒 | ・・・小さじ2 | ④さばに、③をかけて出来上がり。 |
| | ・ごま | ・・・3g | |
| | ・みりん | ・・・小さじ1 | |

さけの黄金焼き

- | | | | |
|---|----------|---------|--|
| A | 〈材料 4人分〉 | 〈作り方〉 | |
| | ・さけ | ・・・4切れ | ①にんじんは、すりおろす。 |
| | ・食塩 | ・・・少々 | ②カップにさけを入れて、Aを合わせた調味料を上からのせる。 |
| | ・こしょう | ・・・少々 | ③オーブンで中までしっかり加熱して出来上がり。 |
| | ・白ワイン | ・・・小さじ1 | ★先にさけをフライパンで両面を焼いてから、カップにさけを入れて、Aのせて、オーブントースターで焼き目がつくまで焼いてもよいです。 |
| | ・にんじん | ・・・40g | |
| | ・マヨネーズ | ・・・40g | |
| | ・アルミカップ | | |

～今月の給食献立から～

卵とレタスのスープ

- | | | | |
|---|----------|---------------------------------------|--|
| A | 〈材料 4人分〉 | 〈作り方〉 | |
| | ・レタス | 125g (1/2個) | ①にんじん、ベーコンは短冊切り、玉ねぎはうすくスライス、レタスは一口大にちぎる。 |
| | ・玉ねぎ | 60g (1/3個) | えのきだけは石づちを切り落とし、1/3に切る。 |
| | ・にんじん | 25g (1/6本) | ②鍋でベーコンを炒め、水を入れる。 |
| | ・卵 | 100g (M2個) | ③にんじん、玉ねぎ、えのきの順に入れていく。 |
| | ・ベーコン | 15g (2枚) | ④卵を割り、溶きほぐす。 |
| | ・えのきだけ | 25g | ⑤野菜が柔らかくなったならAで調味し、レタスを入れる。 |
| | | ⑥溶き卵を入れ、水溶き片栗粉を回し入れて、軽くとろみをつけると出来上がり。 | |

〈ポイント〉

- ★水溶き片栗粉でとろみをつけることで、よりあたたかさを維持できます。
- ★レタスは最後にいれることで、シャキシャキとした食感を楽しめます。

※ 丸亀市のホームページ上に学校給食の献立表やその日の給食の一口メモ、給食のレシピ等を掲載しています。知りたいレシピがあれば、中央学校給食センター 0877-56-8125までご連絡ください。