

親子で作ってみませんか？

★☆☆給食レシピ紹介☆☆☆ ～12月の献立より～

◎手作りのキャベツ ふわふわ♪苦手な野菜も食べやすいですよ！

<材料> 4人分

- 玉ねぎ・・・60g (1/3個)
- ウインナー・・・20g (2本)
- かぼちゃ・・・30g
- コンソメ・・・2.4g (小さじ1)
- 塩/こしょう・・・少々
- 油・・・2g (小さじ1/2)
- ほうれん草・・・80g (1/4把)
- 赤パプリカ・・・12g (1/3個)
- 豆乳・・・60g (大さじ4)
- 鶏卵・・・100g (2個)
- 生クリーム・・・40g (大さじ3)
- チーズ・・・40g
- アルミカップ・・・4枚

- ①玉ねぎとかぼちゃは薄くスライス、ウインナーは5mm幅の輪切り、赤パプリカは1cm角に切る。ほうれん草は3cm幅に切り下茹でをしておく。
- ②フライパンに油をしき、玉ねぎがしんなりするまで炒める。ウインナーとかぼちゃを入れ、かぼちゃに8割ほど火が通るまで炒める。塩・こしょうをし、ボールに移しておく。
- ③②のボールにチーズ以外の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ④③をアルミカップに入れ、チーズをかけて180℃のオーブンで焼く20分焼く。
- ⑤完成！！

◎鮭汁ちん汁 鮭とバターがマッチした汁ですよ！体が温まりまよふ♪

<材料> 4人分

- 鮭切り身・・・2切れ
- 酒・・・6g (小さじ1)
- じゃがいも・・・120g (1個)
- 玉ねぎ・・・100g (1/2個)
- 木綿豆腐・・・120g (1/2丁)
- しめじ・・・30g (1/3パック)
- 大根・・・60g (1/10本)
- にんじん・・・40g (1/5本)
- 煮干し・・・12g (3本)
- 水分・・・2と1/2カップ
- コンソメ・・・1g (小さじ1/2)
- 白みそ・・・36g (大さじ2)
- バター・・・4g (小さじ1)

- ①煮干しでだしをとっておく。
- ②じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎはスライスにし、大根とにんじんは厚めのいちょう切りにする。しめじは割りほぐし、木綿豆腐は角切りにする。
- ③酒は一口大に切り、酒をふっしておく。
- ④鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、にんじん、大根を入れる。しめじとじゃがいもを入れる。
- ⑤じゃがいもに少し火が通ったところで、③と豆腐を入れる。火が通ったら味付けをする。
- ⑥仕上げバターを入れて、完成！！

◎かぼちゃのそぼろ煮 よく味のしみたかぼちゃはごはんに合います♪

<材料> 4人分

- 鶏むねひき肉・・・15g
- 油・・・4g (小さじ1)
- にんじん・・・40g (1/5本)
- かぼちゃ・・・240g (1/4個)
- 水分・・・36g (大さじ3)
- 砂糖・・・12g (大さじ2)
- 酒・・・8g (小さじ2)
- みりん・・・8g (小さじ1)
- 濃口しょうゆ・・・8g (小さじ2)
- 薄口しょうゆ・・・8g (小さじ1)
- 和風だし(素)・・・1.2g (小さじ1/2)

- ①にんじんは厚めのいちょう切り、かぼちゃは大きめの角切りにする。
- ②鍋に油をしき、ひき肉をポロポロになるまで弱火でよく炒める。
- ③にんじんを入れ、油が回ったらかぼちゃを入れる。水と調味料を入れ、調味料が煮立ったら落し蓋をしてコトコトゆっくり煮る。
- ④かぼちゃに味がしみ込んだら完成！！

がつ きゅうしよく
1月**給食だより**

新しい年をむかえ、気持ちも新たに学年最後の学期がスタートしました。まだまだ寒い日が続きますが、好き嫌いをせずに三食しっかり食べ、よく運動をし、よく眠り元気に過ごしましょう。また、ノロウイルスやインフルエンザが流行していますので、手洗いうがいを徹底しましょう。



給食のことを知ろう！



“学校給食が始まって、今年で125年になります”

◎望ましい食事モデル

学校給食は、エネルギー量や栄養素などの一人1回あたりの基準値を定めています。平成25年1月には、子どもたちの「健康増進」と「食育の推進」を図るため、「学校給食摂取基準」が改定されました。

今回の改定で、ビタミンAなどの基準値を変更するとともに上限値を廃止し、より子どもたちの食生活の実態に合わせた内容になっています。

◎1日の食事基準

「学校給食摂取基準」は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」を参考に、文部科学省が平成19年に行った「児童生徒の食生活等の実態調査」の結果をもとに算出された「望ましい栄養量」です。

◎食の安全

学校給食は、「学校給食衛生管理の基準」をもとに、徹底した衛生管理を実施しています。しかし、国内で食品を原因とした健康被害などの事件が相次いで発生したことから、食品の購入・検収・保管などにおいて「学校給食衛生管理の基準」が、平成21年3月に一部改定されました。

給食の再開をお祝いする日 全国学校給食週間

明治22年に始まった給食は、戦争中に一時中断していましたが、ラウ（アメリカの民間団体）などからの援助物資を受けて昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていましたが、その後、冬休みと重ならないよう1ヶ月後の1月24日から30日を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となりました。

おうちの人や先生方に、子どものころの給食の様子を聞いてみるのもおもしろいですよ♪

今年度、白根八田学校給食センターでは1月20日から24日までを学校給食週間とし、昔の給食の再現や世界の料理、地産地消、郷土料理などを献立に取り入れました。配布してあります献立表と合わせてご覧ください。

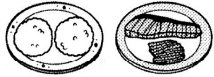


給食の歴史

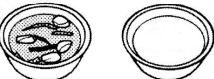
おにぎり、塩さけ、菜の漬物

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町 忠愛小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりだとされています。

明治22年



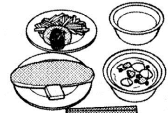
昭和22年



ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー

戦後、栄養失調状態の子どもたちを救うためアメリカの民間団体からの援助物資(ララ物資)により、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。

昭和25年



コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、ポタージュスープ、コロッケ、せんきゃべツ、マーガリン

アメリカからの寄贈小麦を使用したパン、ミルク、おかずによる完全給食が8大都市で実施されました。

昭和40年



ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あえ、果物(黄桃)、チーズ

昭和39年以降、学校給食に本格的に牛乳が取り入れられるようになりました。

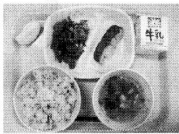
昭和52年



カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ

米飯は、教育上有意義と考えられ、昭和51年度以降は米飯給食が広がりました。

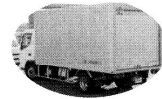
現在



「生きた教材」として給食の時間や各教科等と関連して指導が行われたり、バランスのよい学校給食が子どもたちの心身の健康を支えたりする役割があります。

学校給食の始まりは貧困児童を栄養不足から救うためのものでした。しかし、今では、栄養補給の役割のほかにも、感謝の心、地域の食材や郷土食などについて学ぶ教材としての役割もあります。給食を味わいながら、食の関する知識をどんどん身につけていきましょう。

今も昔も私たちの食生活を支えてきた給食です。作ってくれた人や命ある食べ物に対して、感謝する気持ちを持ち続けてほしいと思います。



がっこうきゅうしょく

学校給食ができるまで

～給食がみなさんのもとに届くまでを見てみましょう～

学校給食は、栄養バランスのよい献立でみなさんの心と体の成長を支えるほか、望ましい食習慣を身につけるための大切な時間でもあります。改めて、学校給食について考えてみましょう。

献立作成・発注

季節の食材や地場産物を活用した献立を作成します。



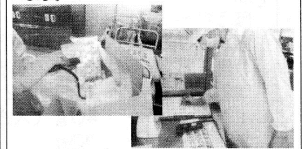
身支度・手洗い

清潔な身支度と念入りの手洗いをします。



食材のチェック

納品量、品質、賞味期限などを確認します。



下処理・洗浄・切る

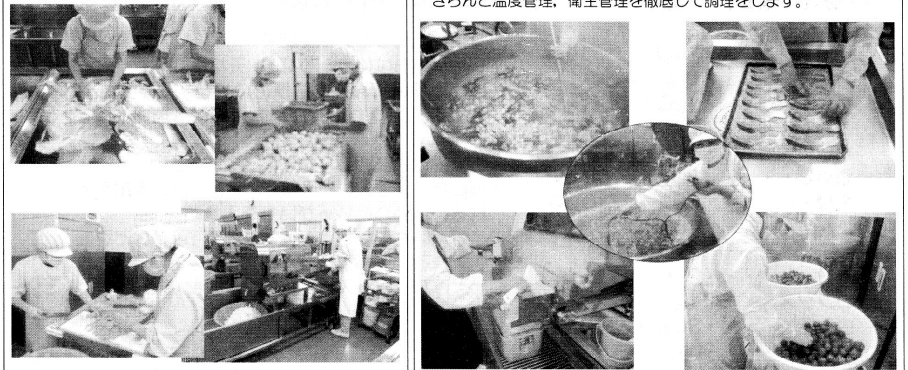
野菜を洗ったり皮をむいたり、切ったりします。



調理作業

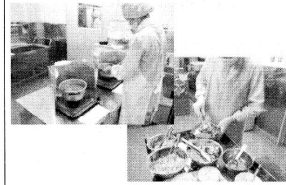
(調理室・揚げ物室・焼き物室・炊飯室・サラダ室)

きちんと温度管理、衛生管理を徹底して調理をします。



アレルギー対応

食物アレルギーの除去代替食も温度管理と衛生管理を徹底しています。



配送

きちんと食缶などが入っているかを確認し、トラックで各学校に届けます。



ミーティング

次の日の給食やアレルギー食をどのように作るか打ち合わせをします。



一番早い人で朝の6時半からみなさんの給食を作り始めます。毎日暑い日も寒い日も衛生的においしく調理をしようと調理員さんは一生懸命頑張っています。みなさんも苦手なものが出て、まずは一口食べようと頑張ってください。