

きゅうしょくだより

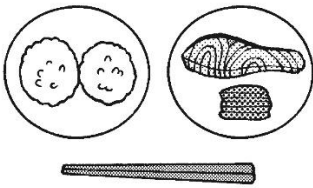
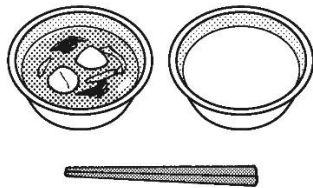
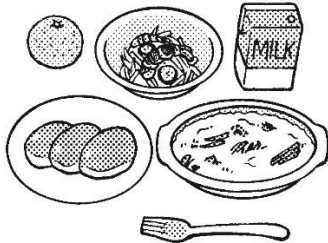
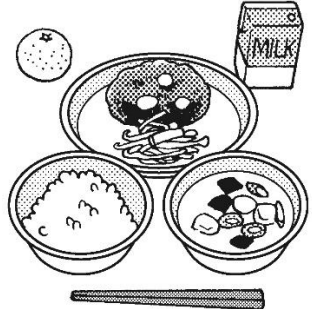
令和5年1月号
座間市立相模野小学校
校長 山手 温子

あけましておめでとうございます。

寒い時季ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかりと休みましょう。

健やかな体と心で、新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく、安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

おにぎりから始まった学校給食

| 明治22年 (1889年) | 昭和22年 (1947年) | 昭和58年 (1983年) | 現在 (2023年) |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none">・おにぎり・塩さけ・菜の漬物 | <ul style="list-style-type: none">・ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー | <ul style="list-style-type: none">・ツイストパン・牛乳・卵とほうれん そうのグラタン・えびのサラダ・くだもの(みかん) | <ul style="list-style-type: none">・ごはん・牛乳・豆腐のハンバーグ・あえ物・みそ汁・みかん |

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

この機会に家族で給食について考えてみませんか

お正月に食べるおせち料理

おせち料理とは、もともと季節のかわり目の「^{せち}節日」に、神様に供える食べ物の「^{みまもり}御節供」が略されたものです。その後、特に大切な節日であるお正月のみ、「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理の一つひとつに、意味があり、願いが込められています。

また、家庭や住んでいる地域によって、料理や重箱の詰め方なども違います。自分の住んでいる地域や家のおせち料理はどんなものでしょうか。



SDGs (持続可能な開発目標)

14. 海の豊かさを守ろう

海は、地球の面積の7割を占め、豊かな資源をわたしたちに与えてくれます。ところが、魚のとり過ぎにより資源が減り、わたしたちが出すプラスチックなどのごみや排水によって海が汚れてしまっているなどの問題を抱えています。

海の豊かさを守るために、自分たちにできることを、考えてみましょう。



作ってみませんか？

根菜カレー (30日の献立より)

【材料】(4人分)

| | |
|----------------|-------------|
| 豚肉小間 | 150g |
| にんにく | 1/2片 |
| しょうが | 小2/3片 |
| じゃがいも | 中2個 |
| ごぼう | 10cm程度 |
| れんこん | 小1節 |
| たまねぎ | 中2個程度 |
| にんじん | 中2/3本 |
| えだまめ | 20g (25粒程度) |
| 水 | 600ml |
| カレールー | 4人分 |
| とろけるチーズ (お好みで) | 大さじ1 |
| 塩 | 適宜 |
| こしょう | 適宜 |

【作り方】

- ① ごぼうは水洗いして泥を落とす。
- ② 斜め切りにして水にさらす。
- ③ 玉ねぎは皮を剥いて少し厚めに切る。
- ④ じゃがいもは皮を剥いて一口大に切る。
- ⑤ れんこんは皮を剥いて少し大きめに切り酢水(分量外)にさらす。
- ⑥ みじん切りした、にんにく、しょうがを炒めたら、肉を入れ、えだまめ以外の野菜を炒める。
- ⑦ 鍋に水を入れ煮込む。
- ⑧ 野菜が柔らかくなったら、ルーを入れる。
- ⑨ 仕上げに、お好みでチーズをいれ、味を調える。
- ⑩ 最後に、下茹でしたえだまめをいれ出来上がり。

洗い残しにご注意を

