

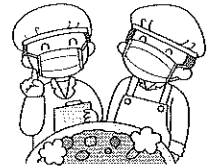
給食だより

平成27年1月
本宮方部学校給食センター



あけましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。今年も給食センター職員一同、心のもったおいしい給食作りを目指します。みなさんも好き嫌いせず、食べてくださいね。

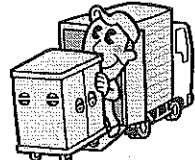


1月食育指導目標 **感謝して食べよう。**

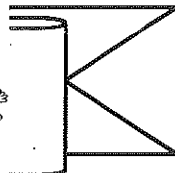
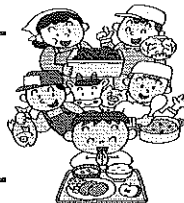
毎日何気なく食べている食事ですが、動物や植物の命をいただいていること、食事が口に入るまで、多くの人々の手がかかっていることに感謝して、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが言えるようにしましょう。

心をこめて作っている人への感謝

～毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています～

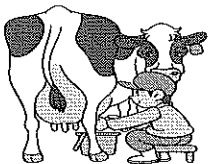


**感謝の気持ちを
持って食べよう!**



命をいただいていることへの感謝

みなさんが何気なく食べている魚、野菜、果物などには、命があります。私たちはその命をいただいて、自分の「命」とつないでいます。



毎日食べ物をいただけることへの感謝

地球上では、世界人口60億人のうち、食料が不足し苦しんでいる人が8億人以上もいるといわれています。食べたいのに食べられない人たちがいる中で、「きれいだから残す」「食べきれないから捨てる」ということが、ないようにしたいものです。



○マナーを守って食べよう。

マナーを守って食べることは、作ってくれた人の思いを大切に、感謝することにつながります。



○後片付けは思いやりの心で。

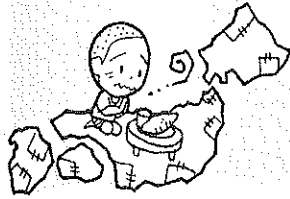
後片付けをきちんとし、きれいに返すことで、給食を作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちが伝わります。



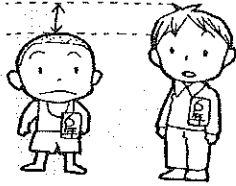


1月24日～1月30日

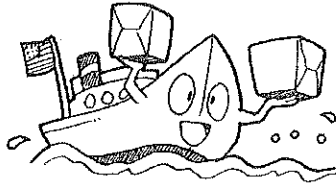
全国学校給食週間です！



昭和20年ごろ、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足しみんなお腹をすかせていました。



そのころの小学6年生は、今の4年生くらいの体の大きさでした。



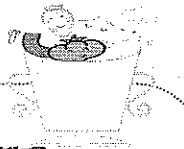
栄養が足りずやせている子どもたちの様子を見て、アメリカから脱脂粉乳などが送られてきて、給食を始めることができました。

昭和21年12月24日から学校給食が開始されたことを記念し、学校が始まる1ヶ月後の毎年1月24日～1月30日を全国学校給食週間として、全国の学校で様々な行事が行われています。

☆学校給食週間の献立紹介☆

材料はすべて4人分

給食センターでは、このような献立を実施します。



1月26日(月)



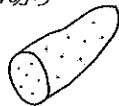
地元の特産品を

使ったメニュー

★「山芋汁」★

大玉村、白沢地区では、山芋(とろろ芋)の栽培が盛んです。

- 山芋 60g すりおろす
- 卵 60g
- 豆腐 120g さいの目
- 小松菜 40g 2cm
- ねぎ 40g 小口切り
- だし汁
- しょうゆ 24g
- 酒 みりん 少々



- すりおろした山芋と卵をまぜ合わせておく。
- だし汁で材料を煮る。
- 調味し、最後に①を流し入れる。

★「キャベツもち」★

岩根地区などで、食べられています。つきたてのもちを使うと、とてもおいしいです。

- キャベツ 160g ざく切り
- もち 80g
- 油 少々
- 砂糖 8g
- しょうゆ 16g
- 酒・みりん 少々

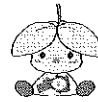


- 油でキャベツを炒める
- 水分がでたら、一口大に切ったもちを加える。
- やわらかくなったら、調味して、味をなじませる。

1月27日(火)

本宮市の姉妹都市上尾市の

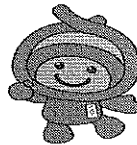
学校給食メニューから



★「かて飯」★

かて飯とは、混ぜるという意味の「かてる」が語源で、埼玉県秩父地方に伝わる料理です。

- ごはん 600g
- 干すいき 12g 戻して刻む
- 干しいたけ 2g 戻して千切り
- にんじん 32g 千切り
- 油揚げ 16g 千切り
- 糸こんにゃく 40g 短く切る
- ごぼう 20g ささがき
- だし汁
- 砂糖 6g
- しょうゆ 18g
- 酒、みりん 少々



- 具材を煮る。
- 炊きあがったごはんに、混ぜる。

★「ゼリーフライ」★

形が小判型であることから、銭フライと呼ばれるようになりました。埼玉県行田市で昭和初期足袋工場で働く女工さんのおやつとして、人気があり、よく食べられていました。

- おから 28g
- じゃがいも 140g 2cm角蒸す
- にんじん 12g みじん切り
- たまねぎ 20g みじん切り
- ねぎ 20g みじん切り
- 塩 2g
- こしょう 少々
- 小麦粉 24g
- パン粉 2g
- 中濃ソース 適宜



1月28日(水)

県北地方の郷土料理

「ざくざく汁」二本松市、福島市などで、お祭り、大みそかなどに食べます。

- 里芋 80g
- 干しいたけ 2g
- にんじん 80g
- ごぼう 40g
- 大根 40g
- こんにゃく 80g
- さつま揚げ 32g
- 焼き豆腐 80g
- ねぎ 20g
- だし汁
- しょうゆ 24g
- 酒、みりん 少々



- 材料はすべてさいの目に切る。
- 材料の固いものから順番に煮る。
- 仕上げに刻みねぎを添える。

- みじん切りにした野菜を炒める。
- おから、じゃがいも、炒めた野菜、調味料を混ぜあわせ、小判型に丸める。
- 170℃弱の油で揚げる。
- 熱いうちにソースをかける。

1月29日(木)

応援メニュー

「浪江やきそば」

1月30日(金)

給食人気メニュー

「ポークカレーライス」を実施します。

お楽しみに！

