

食育だより

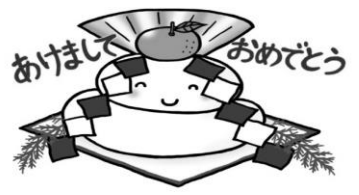
目標　好き嫌いしないで食べよう



令和7年
1月号

大田区立中萩中小学校
校長　石川貴美子

新年あけましておめでとうございます。
寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。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ひします。



今月の給食

<鏡開き>

11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月に年神様にお供えしていた鏡もちをみんなでいただく行事です。給食では、前日の10日にみたらしダレをかけた白玉団子を食べます。

<小正月>

1月15日は小正月です。小正月は農業などの生産物の豊作を祈願する行事です。小正月の朝には小豆粥を食べます。給食では、あずきごはんを食べて一年間の無病息災を祈ります。お煮しめは、いろいろな食材と一緒に煮ることから、「仲良く暮らせますように」という願いが込められています。田作りには豊作への願いが込められています。

<本と給食のコラボ>

第8回目(21日)は　せなけいこさんの絵本「おばけのてんぷら」です。主人公のうさこが色々なてんぷらを揚げます。給食では色々な食材を混ぜて作ったかき揚げの天ぷらにたれをからませごはんのにせたかき揚げ丼を提供します。

給食試食会

1月28日給食試食会を行いました。献立は「カレーライス、福神漬け、牛乳、フレンチサラダ、グレープゼリー」でした。給食のカレーライスを作っている様子をスライドで見ていただき、その後に試食をしました。当日、作り方を知りたいという声が多かった「フレンチサラダ」の作り方ををご紹介します。

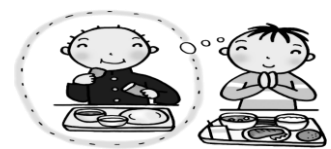
<材料4人分>

<作り方>

A	{	キャベツ	160 g
		きゅうり	40 g
		にんじん	20 g
		パイナップル缶	60 g
		サラダ油	16 g
		酢	8 g
		砂糖	1.6 g
		塩	1.2 g
		粉からし	少々

- ① にんじんはせん切り、きゅうりはななめ半月切り、キャベツは1センチ程度の幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、きゅうりの順に鍋へ入れて歯ごたえが残るように茹でる。ザルにあけて水にさらして冷ます。
- ③ Aをよく混ぜ、電子レンジで1分程度加熱し、冷ましておく。(粉からは乳化剤として使用しています。使わなくても作れます)
- ④ ②の野菜にシロップをきったパイナップル缶を入れ、③のドレッシングを加え混ぜる。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間



明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない貧しい家庭のこどもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本のこどもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、昭和21(1946)年12月24日に再び給食がはじまりました。この日が今学校給食の誕生日になりますが、多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。大田区では今年度から1月24日から2月6日まで学校給食週間になりました。

学校給食週間の献立

- ・24日　学校給食が始まった時はごはんと焼き魚と漬物の献立が定番でした。戦後の食べ物が少なかった時は汁ばかりで具の少ない「すいとん」を米の代わりに食べていました。この日の給食は給食の始まった頃の献立を再現しました。栄養価も考え、具沢山の「すいとん」も提供します。
- ・27日　石川校長先生出身の静岡県の郷土料理「さくらごはん、かつおの揚げ煮、糸寒天サラダ、駿河汁」です。海の香りを感じてほしいです。
- ・28日　東京都産の食材を多く使ったメニューです。東京都生まれの野菜の小松菜を使った「小松菜のふりかけ」。「ちゃんこ鍋」は相撲部屋が多い東京都両国が発祥ともいわれています。野菜は主に八王子産のものを届けていただきます。「いも羊かん」は芋問屋が多かった浅草で和菓子屋さんがねり羊かんの代わりになる羊かんとして作ったのがはじまりといわれいます。東京の名産を味わえる献立です。
- ・29日　大田区立の小中学校全校で「たこぺったん」を提供する日です。「たこぺったん」は大田区発祥のメニューです。この日は他校でマスコミに向けた試食会もする予定です。
- ・30日　くじらの竜田揚げを提供します。くじらは昭和40年代までの給食では大切なたんぱく源でした。
- ・31日　ごはん給食が始まる前の給食です。人気メニューのカレーもパンと一緒に食べるように、カレーシチューとして提供されました。主食のパンも水分の少ないコッペパンにマーガリンやジャムを塗って食べていました。今はそのまま食べてもおいしいコッペパンですが、給食ではジャムを挟んだジャムサンドを提供します。

2月の学校給食週間には、あげパンコンテストで一番人気の味の「揚げパン」、6日の海苔の日には「手作り海苔の佃煮」を提供予定です。

今回の「大田の教育」には給食が特集されています。併せてご覧ください。

学校給食は、こどもたちの健やかな体と豊かな心を育むための力となれるように日々努力を続けています。