

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和4年1月 No.9
作成：嘉麻市内 学校栄養士

あけましておめでとうございます

新しい年をむかえました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？
さて、1月24日は、全国学校給食記念日です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう！



がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう！

1月24日から1月28日は
がっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間



がっこうきゅうしょく れきし <<学校給食の歴史>>

めいじ 明治22年

◎山形県の私立忠愛小学校で、お弁当の持ってくるのでできない子どもたちのために、昼食を出したのが学校給食のはじまりといわれています。

しょうわ 昭和16年～

◎戦争により給食が中止されていましたが、外国からの支援物資などによって、12月24日に学校給食が再開されました。この日が冬休みとなるため、1月24日を『学校給食記念日』とし、その日を含む1週間が『学校給食週間』となりました。

げんざい 現在 (令和元年)

◎今では、学校における食育推進の中核として、食の大切さや食文化、栄養バランスなどを学ぶ『生きた教材』としての給食へ変わってきています。



給食週間を機会に、給食の準備・片付けの仕方、食事のマナーなど、給食時間の過ごし方について見直してみよう！



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標



がつ かんしゃ た 1月：感謝して食べよう

かんしゃ きも 感謝の気持ちをこめてあいさつをしよう！



給食は、調理員だけでなく、農家さんや商店などの業者さんなど、たくさんの人たちに支えられています。

食べものはもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただいていることを忘れてはいけません。
感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



だいこん に 大根のみそ煮

きゅうしょく しょうかい ~給食レシピ紹介~



給食では、嘉麻市でとれた「大根」を使います！

＜材料 4人分＞

- 豚肉スライス・・・100g
- だいこん 大根・・・1/4本
- さといも 里芋・・・中1個
- にんじん 人参・・・1/4本
- あつあ 厚揚げ・・・1丁
- こんにやく・・・1/4枚
- あぶら 油・・・適量
- さけ 酒、みりん・・・小さじ1
- さとう 砂糖・・・小さじ1強
- こいくち 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- みそ・・・大さじ3
- みず 水・・・1/2カップ

＜作り方＞

- 1 豚肉は4～5センチ幅に切る。
- 2 大根は厚めのいちょう切りにし、下ゆでする。里芋は皮をむき、一口大に切って下ゆでする。人参は大きめのいちょう切りにする。
- 3 厚揚げは油抜きをし、2～3センチ角に切る。こんにやくを下ゆでし、一口大に切る。
- 4 鍋に油を入れ熱し、豚肉を炒める。
- 5 厚揚げ以外の材料を入れ、水を加えて煮る。
- 6 八分くらい火が通ったら、厚揚げと調味料を加える。煮えたら完成。