

1月 給食だより

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

平成31年1月

東村山市立八坂小学校

栄養士 郡司 靖子

明けましておめでとうございます。今年も子供たちの健康を願い、おいしい給食を作りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

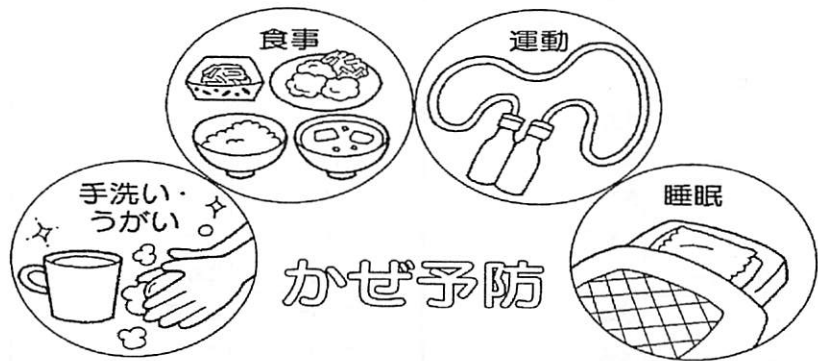
これから、寒さが一段と厳しくなり風邪を引きやすい季節です。規則正しい生活とバランスのよい食事、寒い冬を乗り越え元気に過ごしましょう。

かぜに負けない 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

全国学校給食週間

学校給食は、明治22年山形県で弁当を持ってこれない子供たちに食事を出したのが始まり広まりました。その後戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でうら（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。現代は食べ物に不自由ありませんが、偏った食事の改善や生活習慣病の予防など、給食を通して児童の健康増進に努めています。

日頃の給食の準備の仕方、食べ方、片付け方などを見直す週間にしましょう。



明治22年 山形県から全国に広まる
おにぎり・塩鮭・漬物

昭和21年 援助団体からの支援物資
脱脂粉乳・シチュー

昭和30年頃
脱脂粉乳・コッパパン・くじらの立田揚げ

昭和40年代
ソフト麺・ミートソース・牛乳

今の給食は、郷土食や行事食、和食、世界の料理などバラエティーが豊かで、味覚の幅を広げています。おうちの人はどんな給食だったか、聞いてみましょう。どんな給食を食べていたのかな？

♪もぐもぐクイズ♪

ケーキ1個のカロリーは、みかんの約何個分でしょう？

1 1個分 2 3個分 3 7個分

♪給食レシピ♪

今年は大根が登場です。おいしく
作ってたくさん食べましょう。

大根とこんにゃくの味噌煮 4人分

- かつお節厚削り 2g
- 水 カップ1
- サラダ油 小さじ1/2
- 鶏もも肉2cm角 60g
- 大根 300g
- にんじん 40g
- こんにゃく 80g
- 三温糖 大さじ1
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 白みそ 大さじ1

- ①かつお節厚削りを水から弱火で煮る。出汁を取る。
- ②大根は1cmいちょう切にし、下茹でをする。にんじんは7mmいちょう切にする。こんにゃくは角切りにし、下茹でをする。
- ③サラダ油で、鶏もも肉を炒める。大根、にんじんを入れ炒める。①の出汁を入れて煮る。
- ④沸騰したら、三温糖、みりん、白みそを入れて弱火で煮込む。味が染みてきたら、しょうゆを入れて煮込む。

チーズもち 4人分

- もち 4個
- しょうゆ 大さじ1
- スライスチーズ 4枚
- 焼きのり(おにぎり用) 4枚
- アルミホイル

- ①もち全体にしょうゆをつける。
- ②18cm程度にアルミホイルを切る。焼きのりに、もち、チーズをのせて巻き、アルミホイルで巻く。
- ③オーブンで焼く。(180℃10分目安)
(グリル・トースターでもOK)
- ④もちが柔らかくなったら出来上がり。

お正月に残ったお餅で
作ってみよう!

もぐもぐクイズのこたえ

3 ケーキはみかん7個分とほぼ同じカロリーです。ケーキは砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎに注意しましょう。

八坂小学校 12月食材産地 (使用した食材の産地を載せています。)

項目	産地	項目	産地
にんじん	埼玉、東村山	みかん	長崎、和歌山
たまねぎ	北海道	りんご	秋田
大根	千葉、東村山	レモン	カルフォルニア
キャベツ	千葉、愛知、東村山		
セロリ	福岡		
じゃが芋	北海道		
ごぼう	青森	豚肉	埼玉
もやし	栃木	鶏肉	山梨
長ねぎ	岩手、千葉、東村山	鶏ガラ	山梨
パセリ	茨城	豚骨	埼玉
冷凍いんげん	北海道	ベーコン	千葉
マッシュルーム	岡山	鮭	北海道
グリーンピース	アメリカ	メルルーサ	アルゼンチン
ホールトマト	イタリア	さわら	韓国
ホールコーン	アメリカ	いか	ペルー
たけのこ水煮	九州	ししゃも	ノルウェー
胡瓜	千葉、埼玉、高知	ちりめんじゃこ	広島
にんにく	青森	むきえび	インド
しょうが	高知	いりこ	広島
小松菜	千葉、埼玉、群馬、茨城	かつお節	静岡
ほうれん草	東京	茎わかめ	北海道
白菜	東村山	昆布	北海道
しめじ	長野	ひじき	長崎
エリンギ	長野	卵	栃木
マッシュルーム	岡山	牛乳	群馬
えのき	長野	米	新潟
かぼちゃ	北海道	麦	福井
ブロッコリー	群馬	大豆	北海道
ミニトマト	愛知	きな粉	北海道
ピーマン	茨城	はちみつ	大分
さつま芋	千葉、東村山		
里芋	群馬		
ターサイ	東村山		

毎月、使用した食材の産地を明記しています。
放射線検査も定期的に行っています。放射線検査は市のホームページからご覧ください。