

きゅうしょく通信

いただきます！



草加部学校食育センター

平成31年
1月号

新しい年が始まりました。3学期も「早ね・早起き・朝ごはん」をこころがけ、しっかり体を動かして、風邪に負けずに元気に過ごしましょう。

そずり鍋

材料(4人分)

牛そずり肉・・・150g
ごぼう・・・50g (ささがき)
焼き豆腐・・・1/2丁 (ひと口大)
はくさい・・・200g (ざく切り)
にんじん・・・60g (短冊切り)
えのきたけ・・・1/2株
(半分に切り、ほぐす)
油揚げ・・・40g (短冊切り)
水菜・・・50g (3cm)
長ねぎ・・・60g (斜め切り)
だし汁・・・100～120ml
A みりん・・・小さじ1
うすくちしょうゆ・大さじ1.5

作り方

- ①鍋にAを入れ、煮立たせる。
- ②①に肉を加えて煮ながら、あくをとる。
- ③しっかりあくをとったらごぼう、にんじん、焼き豆腐を加える。
- ④ひと煮立ちしたら他の材料を加えて仕上げる。

*そずり肉はあくがとれず、脂がたくさん出るので、下ゆでしておくのもgoodです！

このレシピでは、そずり肉を使っていますが、学校給食ではスライスを 사용합니다。材料は給食の4人分の分量ですので、ご家庭で鍋として作る場合は、食材の量や野菜をお好みでアレンジしてください。
そずり肉とは、骨の周りに残った肉をそずり(けずり)取ったもので、少し固いですが、うま味強いのが特徴です。肉の流通拠点ならではの料理です。

今月のイチオシ！
給食メニュー



お正月の行事食 ～おせち料理～

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にきた行事です。1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮と言った正月料理を食べます。正月料理やお雑煮は地域によってさまざまですが、縁起の良い食材を使い、めでたさが重なるように願いを込めてお重に詰めます。

【おせち料理に込められた意味や願い】

★他の料理も調べてみよう！

- ◆ぶり・・・出世するように ◆昆布巻き・・・「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆たつくり・・・豊作になるように ◆数の子・・・子宝に恵まれるように
- ◆えび・・・長生きするように ◆れんこん・・・将来の見通しが良くなるように



全国学校給食週間

1月24日～30日

学校給食のはじまり



だから戦後の給食はパンとミルクだったんだね。

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の私立小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。

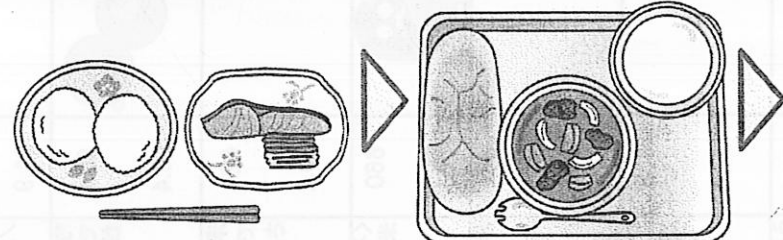
その後、戦争による食糧不足で中断していましたが、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカの民間団体「ララ」から届けられた脱脂粉乳や小麦粉などで試験的に再開されました。

物資の贈呈式が行われた昭和21(1946)年12月24日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重ならない1ヵ月後の1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。

学校給食の移り変わり



主食・主菜・副菜がそろっています。



【明治22年・日本初の給食】

【昭和30年代】

【現在】

おにぎり・焼き魚、つけもの コッペパン・ミルク・カレーシチュー 「食の手本」としての生きた教材

津山市の学校給食



今ではいろいろな料理が登場します！

昭和22(1947)年からミルク給食(ミルクのみ)、補食給食(ミルクとおかずのみ、主食は持参)が開始され、昭和32(1957)年に完全給食(主食、ミルク、副食)が始まりましたが、食材の野菜類を家庭から持ち寄っていました。

現在では、健康な毎日を送るための「食の手本」として、大切な役割を果たしています。おうちの人や友達、先生と給食について話をしてみてくださいね。

全国学校給食週間中の献立



お楽しみに♪

津山産いっばい献立・・・津山産新鮮野菜たっぷりのラーメンに、特産「ピオーネ」のゼリーをつけました。

諫早市の郷土料理・・・昭和56年7月に友好交流都市となった長崎県諫早市の郷土料理です。

なつかしの給食・・・昭和30年代の代表的な給食をイメージしました。現代の子どもたちにも好評です。

津山市の郷土料理・・・①勝北地域の郷土料理「黒豆寿司」は、ほんのりピンク色の酢飯が特徴です。

②肉文化「つやま」のそずり鍋を、学校給食用にアレンジした人気献立です。