

令和3年

1月給食だより



今月の給食指導目標
きゅうしょくについてかんがえよう
栄養指導目標
きょうどのりょうりをしろう



感謝して食べよう



～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか？1月には、年始の伝統行事をはじめ、全国学校給食週間もあります。学校給食では、日本の食文化や伝統的な食べ物を知らせる機会として、不足しがちな豆・魚・海藻を組み合わせた和食の献立を取り入れています。また、郷土料理に慣れ親しみ、沖縄の食材を知ることができるよう地産地消にも取り組んでいます。今年も、おいしく栄養いっぱいの安心安全な給食を届けていけるよう努めています。

●こんだてを考える人

学校給食 ありがとう！



●お店の人 ●給食をつくる人 ●準備をする人

●た 田んぼや畑、海や牧場で働く人

●た 食べ物を運ぶ人

学校給食週間を通して学ぼう

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は、明治時代に始まり、その後太平洋戦争の影響で中断されてしまいました。学校給食週間は、戦後、海外からの温かい支援で学校給食が再開されたことを記念し、1950（昭和25）年から行われています。子どもたちの食生活を取り巻く環境は時代とともに大きく変化しました。不規則な食事や偏った栄養摂取などによる健康面の懸念、そして食卓を囲んでのさまざまな交流の機会も減ってきています。こうした中、学校給食では、食に関する正しい知識を伝え、望ましい食習慣を身につけてもらうための工夫と努力をしてきました。

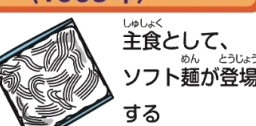
学校給食週間中は、給食の意義や役割をあらためて考える機会とされています。

明治22年 (1889年)



おにぎり さけ つけもの

昭和38年 (1963年)



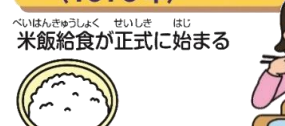
主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年 (1964～1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年 (1976年)



米飯給食が正式に始まる



今月の地場産物

こまつな、ねぎ、キャベツ、きゅうり、
ジャンボいんげん、セロリ、にら



つくってみませんか？給食レシピ♪ ～千層シジ（レバーのおつゆ）～



【材料 4人分】

- 豚レバー…60g
- 豚肉…40g
- 島人参…50g
- 大根…90g
- じゃが芋…80g
- にんにく葉…6g(にらでもOK)
- かつおだし…800cc
- しょうゆ…小さじ2
- おろししょうが…2g
- にんにく…3g
- しお…4g(調整)

【作り方】(かつおだしをとっておく)

- ①レバーはさっとゆでる
- ②レバーとぶた肉はたんざく切りにする。
- ③しまにんじん、だいこん、じゃがいもは短冊切り
- ④②③をかつおだしに入れて煮込む
- ⑤にんにくと調味料で味を調べ、にんにく葉をいれる

今月の行事食



7日 七草がゆ

1月7日は「七草がゆ」です。正月中小ちそうを食べすぎた胃を休めるため、またこの1年の健康を祈願して七草がゆを食べるよ。

24日～30日 全国学校給食週間

期間中は、沖縄県の郷土料理や、慣れ親しんでいる料理等が登場します。また、沖縄県産のたくさんの食べ物を取り入れています。

