



1月給食だより



昭和村の HP からカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、いよいよ最後の学期となりました。一年間の締めくりとなる3学期はインフルエンザやノロウイルスなどの流行する季節のため、より一層の健康管理が必要です。早寝早起き朝ごはんを心がけ、元気に登校しましょう

1月の目標.....

食文化について知ろう！！



日本の伝統的な食文化「和食」

四季折々の自然の恵みを大切に、暮らしの中で受け継がれてきた日本の食文化はユネスコの無形文化遺産に和食文化として登録されています。日本の多様な食文化には、各地の自然環境の中で、暮らしを守り、命をつないできた先人の知恵や歴史がそれぞれ反映されており、未来に継承すべき日本を代表する文化の一つと言えます。

和食の4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



各地に根ざした多様な食材が用いられます。また、素材の味わいを活かすよう、調理技術や調理道具も発達してきました。

健康的な食生活を支える栄養バランス



お米を主食に、魚・豆・野菜・きのこ・海そうなど、栄養バランスがよくとれた一汁三菜の食事になっています。

年中行事との密接な関わり



節目節目に行われる行事のときには特別な食事「行事食」が食べられ、様々な願いが込められています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節ごとにその土地にあった食べ物や料理を生み出してきました。また、見た目の美しさも、和食の良さの一つです。

地域の食文化

地域の気候風土の中で栽培された地場産物を調理し、食べ受け継がれてきた料理が、それぞれの地域にあります。

できる限り給食にも郷土料理を取り入れ、これからも継承していければと思います。



とうふめし



具汁



だんご汁

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりをみてみよう！

明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

今月の給食のおすすめレシピ

とうふめし（1/28）

材料（4人分）

- | | |
|-------------|------|
| ごはん | 2合弱 |
| 米油 | 3g |
| 木綿豆腐 | 200g |
| A につきこんにゃく | 40g |
| ごぼう（ささがき） | 40g |
| にんじん（干切り） | 25g |
| 油揚げ（短冊） | 20g |
| B にごいくちしょうゆ | 20g |
| 三温糖 | 10g |
| 本みりん | 3g |

★下準備

- ① 野菜、油揚げは（ ）の切り方にきっておく。
- ② Bはまぜておく。

作り方

- ① ごはんを炊いておく。
- ② フライパンに油をしき、豆腐を入れて細くなるように炒める。
- ③ ②にAを入れて炒めたら、Bの調味料を入れて煮る。
- ④ 少し濃い目になるように味を調える。
- ⑤ ごはん④の具をまぜあわせて出来上がり。

