

給食だより

平成25年1月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一



新しい年を迎え、気持ちも新たに学年最後の学期がスタートしました。
今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

明治22年、住職たちが山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、恵まれない子どもたちに無料で配った食事が給食の最初とされています。その後、広島県や静岡県の一部でも給食が出され、しだいに広がりました。昭和21年12月24日、神奈川・千葉で試験的に開始されました。数年後、この日を記念して(12月24日からでは冬休みになってしまうため)1月24日を、「全国学校給食記念日」と制定しました。

戦後、ユニセフの救援物資(LALA物資)でミルクとパンの給食が始まって70年あまりがたちました。当時は食べものがなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養摂取」はもちろんですが、食事を通して「人間関係の形成」や「マナーの体得」、また、「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力を経てみなさんの口に入るのか、よく考える1月にしましょう。



美園小学校では1月28日(月)～2月1日(金)を学校給食週間として、6年生が家庭科の授業で考えた献立、姉妹都市の給食、郷土料理、なつかしの鯨肉を使った給食が出ます。また、給食朝会や、給食時間に調理員さんとの交流などを実施します。

「料理紹介」 ～くじらのかりん揚げ 4人分～ 31日(木)の給食にです

材料 くじら肉 280g しょうが 少々 しょうゆ 大さじ2 片栗粉 適宜 揚げ油
たれ→しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ2 みりん 小さじ1 水 20cc

- 作り方
- ① くじらは角切りまたは長さ4cmくらいの棒状に切り、しょうが・しょうゆで下味をつけておく。
 - ② ①に片栗粉をつけて揚げる。
 - ③ たれを作る。
 - ④ ②とたれをからめる。

* 懐かしい給食の味、くじらを使ったメニューです。くじら肉は手に入りにくいので、豚肉やいかで作ってもおいしく食べられます。

1月の給食について

* 七草ごはん…7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると、一年病気をしないとされています。

給食ではおかゆでなく、七草を使ってごはんを炊きます。(8日)



* 雑煮…11日は鏡開きです。鏡餅を使って雑煮を作ります。給食では雑煮です。(11日)

* 白玉ぜんざい…元旦が大正月と呼ばれるのに対して15日は小正月と呼ばれます。小正月には小豆がゆを食べるならわしがあります。給食では小豆を使って白玉ぜんざいを作ります。(15日)

* メキシコ料理…さいたま市と姉妹都市のトルーカ市のあるメキシコの料理のアロス・ロホ、ポゾレ、メキシコの特産品かぼちゃを使った献立です。(28日)

* 郷土料理…群馬県 こしね汁(29日)

* 6年生が考えた献立…家庭科の授業で全員が給食の献立を考えました。その中の吉田 遼くんの考えた献立を実施します。2月にも実施します。(30日)

* 鯨のかりん揚げ…昭和20年代、捕鯨大国だった日本。給食でも鯨肉がたくさん使われていました。今では貴重品になってしまい入手が困難ですが、給食では捕鯨捕獲調査事業の副産物使用の申請をして提供していただきます。(31日)

ノロウイルス インフルエンザ に

要注意！！

【強力パワーのノロウイルス】

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。感染力がとても強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためにはトイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんな徹底することが大切です。



あなたは指先

ちょこっとさん？

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと流すような手洗いをしていませんか？これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。

ノロウイルスやインフルエンザの予防のために、石

けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



【インフルエンザに負けない 4つの栄養】

よく食べて、よく運動して、からだの中からインフルエンザウイルスを追い出しましょう。

1 たんぱく質

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、からだをあたためます。



2 脂肪

高いエネルギーを出すのでからだがあたたまります。外の寒さに体温をうばわれないようにします。



3 色のこい野菜

ビタミンAが多く含まれています。のどや粘膜を強くして、かぜをひきにくくします。



4 色のうすい野菜

ビタミンCが多く含まれています。寒さに負けない力をつくり、疲れを早く治します。

