

給食だより 1月号

さいたま市立常盤中学校

給食室

☆学校給食週間 1月26日(月)～1月30日(金)

1月24日は給食記念日です。



学校給食は、明治22年山形県の小学校でお弁当を持参できない子どもたちのために、おにぎりや塩鮭・たくわんなどを提供したのがはじまりです。第二次世界大戦で食糧不足になり、学校給食は中止せざるをえませんでした。戦後栄養不足の子どもたちを救うためにアメリカから援助があり学校給食は再開されました。その後当初の栄養補給だけでなく、好ましい食習慣を身につけ生涯健康に過ごすための食の知識と実践を身につけるために今日に続いています。

その再開された日「昭和21年12月24日」を給食記念日としましたが、冬休みと重なるため一ヶ月後の1月24日から給食週間としました。

常盤中学校では、給食の成り立ちや歴史、献立を考えて毎日給食を作っている栄養士・調理員へのインタビュー等を給食委員会により校内放送で放送します。また、さいたま市の姉妹都市料理や1年生が家庭科で考えた新献立、生徒のアンケート結果によるリクエスト給食などの給食週間特別メニューを実施します。(詳しくは1月献立表をご覧ください。)

○今月の献立から

23日(金) 野菜たっぷり簡単ポトフ



材料(4人分)

豚肉(角切り)80g、ソーセージ2本、キャベツ150g、にんじん1/2本、玉ねぎ1個
じゃが芋2個、セロリ30g、水5カップ、塩・こしょう少々、月桂樹・ワイン適量

作り方

- ① 野菜は皮をむき、大きめに切る。セロリは輪切りに切る。
- ② 豚肉は2cm角切り、ソーセージは斜めに浅く切れ目を入れておく。
- ③ 厚手の鍋にたっぷりの湯を入れる。豚肉、野菜、塩、こしょう、月桂樹を入れて中火で煮込む。
- ④ ソーセージ、じゃが芋を加え沸騰したらさらに弱火でじっくり煮込む。
- ⑤ じゃが芋が柔らかくなったら、ワインを加え味を整える。

***かぜが流行っています。**

かぜをひいたらゆっくり休養をとり、からだが温まり消化のよいスープなどを摂りましょう。

***色の濃い緑黄色野菜にはカロテン(ビタミンA)が多く含まれています。カロテンはからだの中で免疫力を高める働きがあります。**

温野菜おしんことして見た目の量が減り、たくさんの種類の野菜が食べられます。