

給食だより 1月号



さいたま市立常盤中学校

平成22年1月発行 給食室

☆学校給食週間 1月26日(火)~1月29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。第二次世界大戦中には食糧不足になり、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、学校給食が再開されました。その後当初の栄養補給だけでなく、生涯健康に過ごし好ましい食習慣・知識を身につけるために今日に続いています。近年は食育の教材として用いることがすすめられ、地場産物を積極的に使用し(地産地消)、地元の郷土料理や伝統料理が多く献立に登場しています。

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日からを「全国学校給食週間」としました。

◇常盤中学校では給食委員会を中心に昼の校内放送にて、給食を作っている栄養士・調理員へのインタビュー・給食週間特別メニュー等について放送します。今月の特別メニューは英会話のディビット先生の故郷ニュージーランド料理とロバート先生の故郷アメリカ料理です。また恒例の生徒のアンケート結果によるリクエスト給食も実施します。(詳しくは1月献立表をご覧ください。)

○今月の献立から

22日(金) 生徒に人気! 体に元気!! 「根野菜のごまキムチ汁」



材料(4人分)

豚肉(小間)60g、白菜キムチ50g、豆腐1/3丁、にんじん1/4本、長ねぎ50g、ごぼう60g
大根50g、里芋2個、こんにゃく1/4丁、白ごま大さじ2杯
白味噌大さじ2杯、赤味噌大さじ1杯、水5カップ、油小さじ1杯、酒・みりん適量

1人分
140kcal 蛋白質 8.5g

作り方

- ①野菜は皮をむき、一口大に切る。ごぼう、長ねぎはナナメ輪切りに切る。②里芋は茹でてぬめりを取る。
- ③こんにゃくを茹でてアクを取り切る。④ごまは煎ってから半分を油が出るまでよくする。残りは普通にすっておく。
- ⑤こんにゃく、ごぼうを炒めごぼうの香りが出てきたら、肉、にんじんの順に加える。なじんだところで水分、酒を加えて煮込む。アクを取る。⑥大根、里芋、長ねぎを入れて煮込み里芋が柔らかくなったら豆腐、白菜キムチ、すっておいた練りごまを入れる。⑦みりん、味噌を加え味を整える。⑧器に盛りつけてすりごまを散らす。

* 練りごまを入れるのがポイント! 市販のものでも代用できます。ごまあえ、納物のタレに便利です。

* キムチに使われている唐辛子の辛み成分「カプサイシン」は食欲増進・疲労回復・血行促進し体を温める効果があります。

* ごまはセサミンやビタミンEなどの抗酸化成分が多く、免疫力を高めかぜ予防にも効果があります。

* 根野菜は噛み応えがあり歯や歯肉によい食品です。植物繊維も多く体の調子を整えてくれます。