

いただきます

平成28年1月発行

小山市教育委員会

～小山市食育通信～

小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会

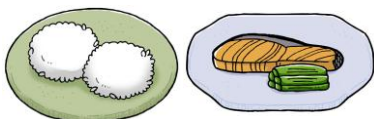
毎月8日は「おやまわ食の日」、18日は「おやま産地消推進の日」、19日は「食育の日」です。

学校給食週間って知っていますか？

1月24日～30日は全国学校給食週間です。食べることは、私たちの生きる力の源となり、心と身体の健康を育むものです。

学校給食の歴史を振り返り、給食の意義や役割を再確認し、「食」に感謝しましょう。

学校給食のはじまり



日本の学校給食は明治22年(1889年)、山形県鶴岡市の小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために、『おにぎり・おぎげ・つけもの』などを出したのが始まりです。

戦争で食料不足になり一時中止になりましたが、昭和21年12月24日栄養不足の子どもたちを救うために、アメリカのNGO団体から脱脂粉乳や小麦粉、缶詰等の給食物資の贈呈式が行われ、学校給食が再開されました。

この日を給食記念日としたかったのですが、学校は冬休みと重なってしまうため1ヶ月後の、1月24日を記念日とし、1月24日から1週間を《学校給食週間》としました。

第2次世界大戦により・・・



現在では・・・



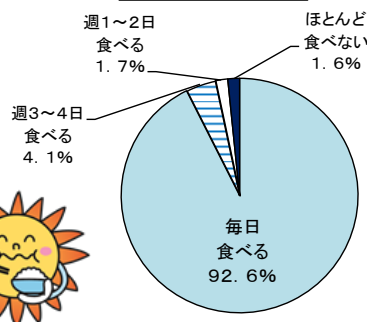
生涯を通じて心身ともに健康な生活が送れるよう、好ましい食習慣や知識を身につけるために、「給食の時間」をはじめ、「特別活動」「教科」において、給食の献立を生きた教材として「食育」が展開されています。

小山市では1月18日(月)から22日(金)までの1週間を学校給食週間として実施します。この1週間は、各校で世界の料理を取り入れます。世界の食文化にふれる機会にしてほしいと思います。

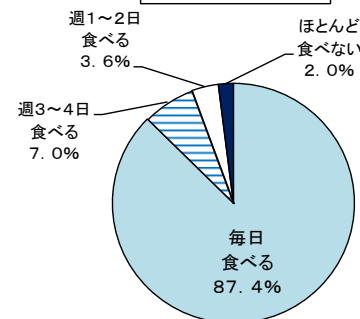
食育アンケート結果

<朝食の摂取状況について>

小学生の結果

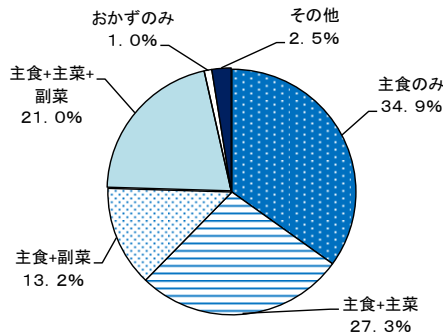


中学生の結果



<朝食の内容について>

小・中学生の結果



☆朝ごはんは、脳とからだにスイッチを入れ、午前中の活動のエネルギー源となります。毎日朝ごはんを食べましょう。

☆朝ごはんの内容として一番多かったのが「主食のみ食べる」でした。

食事は、主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがとりやすくなります。

- ・主食：ごはん、パンなど
(炭水化物を多く含む)
- ・主菜：肉、魚、卵、大豆製品など
(たんぱく質を多く含む)
- ・副菜：野菜、海そう、きのこなど
(ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む)



12月の給食でラムサールホンモロコを提供しました

小山市のホンモロコ

小山市は環境に優しい農法による「ラムサールふゆみずたんぼ米」栽培と併せて、渡良瀬遊水地周辺の水田を活用し、川魚のホンモロコの養殖をしています。小山市の学校給食でも平成25年から取り入れています。



裏面に給食レシピを掲載しました→



世界の料理

今年度、給食週間に実施する予定の給食レシピを紹介します。
テーマは「世界の料理」です。是非、お試しください♪

主菜 チキンのこんがり焼き (イタリア)



《材料》	《下処理》	《作り方》
鶏モモ肉 1人50g×4切れ		①鶏肉に塩、こしょう、マヨネーズで下味をつける。
塩 少々		②パン粉、コーンフレーク、粉チーズ、バジルを混ぜる。
こしょう 少々		③鉄板にクッキングシートを敷き、下味をつけた肉を並べる。
マヨネーズ 大さじ3		④肉に②のをのせて、オーブンで焼く。
パン粉 12g		
コーンフレーク 12g	細かく砕く	
粉チーズ 大さじ1		
乾燥バジル 少々		

フライパンで焼いてもおいしく食べられます。マヨネーズは加熱に強いものがオススメです。
バジルはパセリでもOK!



主菜 フィジョアーダ (ブラジル)



《材料》	《下処理》	《作り方》
大正金時 50g		①油を熱して、ベーコン、豚肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
サラダ油 小さじ1/4		②水を加えて煮る。
ベーコン 20g	ワインに漬け込む	③調味料、豆を加えて煮込む。
豚小間肉 80g		
赤ワイン 大さじ1/2		
たまねぎ 130g	サイの目	
にんじん 60g	サイの目	
水 120cc		
コンソメ 4g		
ビーフシチューの素 30g		
ケチャップ 大さじ2		
砂糖 少々		
塩 少々		

シンプルですが、奥の深い料理です。
肉の種類を変えたり、調味料を調節したりといったアレンジが可能です。



汁物 酸辣湯(スーラータン)(中国)



《材料》	《下処理》	《作り方》
サラダ油 小さじ1/2	炒め油	①油で豚肉を炒める。
豚もも小間肉 20g		②にんじん、しいたけ、ほぐしたえのきを炒める。
にんじん 1/5本	千切り	③水を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
きざみしいたけ 2g	水でもどす	④豆腐を加える。
えのきだけ 1/5袋	石附をおとし、半分	⑤調味料を加え、味を調える。
水 480cc	戻し汁も使う	⑥水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
豆腐 1/2丁	さいの目	⑦再び沸騰させ、卵を入れる。
中華味 2g		⑧酢を加え、できあがり。
しょうゆ 小さじ2/3		
酒 小さじ4/5		
塩 小さじ1/3		
こしょう 少々		
片栗粉 小さじ2/3	水で溶く	
卵 Sサイズ2個	割りほぐす	
酢 大さじ4/5		

中華料理のスープで、酢の酸味と唐辛子やこしょうの辛味と香味を利かせた、酸味豊かな辛み特徴です。



主食 パエリア風 (スペイン)



《材料》	《下処理》	《作り方》
精白米 400		①米にサフランをまぜ炊飯する。
サフラン 0.4		②オリーブオイルをひき、にんにくを炒め香りを出す。
オリーブオイル 小さじ1		③玉ねぎ、人参を加え、しんなりしてきたらウインナー、シーフードミックス、パプリカを加える。
にんにく 2g	みじん切り	④調味料を加え味を調える。
ウインナー 40g	輪切り	⑤炊飯した米と具を混ぜ合わせる
シーフードミックス 20g	下ゆで	
にんじん 20g	みじん切り	
パプリカ 45g	小さい角切り	
玉ねぎ 45g	みじん切り	
酒 小さじ1		
コンソメ 4g		
ケチャップ 小さじ2		
塩 小さじ1/3		

「パエリア」は、スペインの代表的な料理です。

