



冬休み



# 給食だより

小山中学校給食共同調理場 R5



## 小山中学区の栄養士から ☆12月号☆

### 自分で朝ごはんを用意してみよう!! (主食編)

朝ごはんには最低でも食べてほしいものは、ごはんやパンなどの「主食」です。炭水化物が主な栄養素なので、体や脳を動かすエネルギーになり、夜の間に下がった体温を上げて、活動できる体にしてくれます。



### 簡単な主食のレシピ



#### 「おやき」(1人分)

- ごはん・・・・・・・・・・1杯分
- A [ ちら(1cmに切る)・・・・3本  
ちりめんじゃこ・・・・小さじ1  
かつおぶし・・・・少々  
スライスチーズ(ちぎる)1枚  
卵・・・・・・・・・・・・1個  
しょうゆ・・・・・・少々

サラダ油・・・・・・・・適量

マヨネーズ・・・・・・・・適量

青のり・・・・・・・・少々

#### <作り方>

- ① ご飯とAの材料を入れて混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①をスプーンですくい丸く広げて両面を焼く。
- ③ 皿にのせ、マヨネーズと青のりをかける。

#### 「シーチキントースト」(1人分)

食パン・・・・・・・・・・1枚

- A [ シーチキン・・・・大さじ1強  
ちりめんじゃこ・・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・・大さじ1

とろけるチーズ・・1枚

#### <作り方>

- ① Aの材料を混ぜる。
- ② 食パンに①、とろけるチーズをのせオーブントースターで焼く。



※ 時間や材料がない時には、パンや、ドーナツ、ふりかけおにぎりなど、どんなものでも良いので、必ず何か食べて登校しましょう。

## 必勝

受験に勝つためには、まずしっかり食べること!



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？  
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。  
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。


受験生

早寝早起き

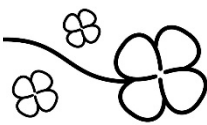
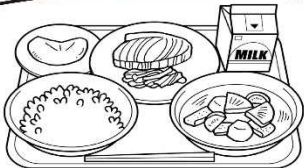
朝ごはん!

## おせち料理の意味

正月は家に歳神様をお迎えし、祝う行事です。歳神とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、また、家族みんなが元気で暮らせる約束をしてくれる神様です。正月に門松〔かどまつ〕やしめ飾り、鏡餅を飾ったりするのは、すべて歳神様を心から歓迎するための準備です。お正月に食べるものといえば、おせち料理ですが、その1つ1つの料理にも意味があります。

数の子	黒豆	紅白かまぼこ	伊達巻き	栗きんとん
数の子は、ニシンという魚の卵です。ニシンは卵が多いので、子宝や子孫繁栄を願う縁起物として食べられます。	黒色は、道教で魔除けの色とされています。この一年まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるようにと邪気を払い、無病息災を願った食べ物です。	かまぼこの形が初日の出の形に似ていることから使われています。また、紅白で縁起が良いとされています。	「伊達」とは、華やかさ・派手さを表す言葉で、華やかな卵焼きという意味でその名がつけました。その形が巻物に似ていることから文化の発展または、学問や習いごとの成就を願います。	きんとんは漢字で金団と書きます。金の団子つまり金銀財宝を意味し、金運を呼ぶ縁起物です。
				

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

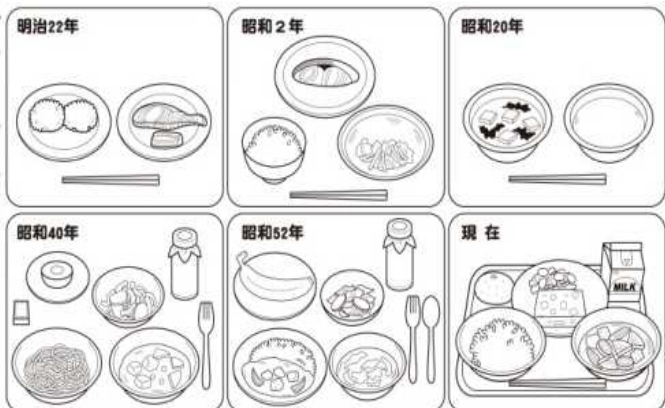


## 学校給食の始まり

明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのが学校給食の始まりと言われています。この時の献立はおにぎり、塩鮭、菜の漬物だったといわれています。明治22年と言えば「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。

現在では食育の生きた教材としての役割もある給食ですが、昔は餓死をしてしまうような不況が続き、貧しい子ども達が生きていくために給食の提供が行われていたのです。

給食の歴史を  
見てみよう!



1月22日からの一週間は  
日本各地の郷土料理の  
蘇立が登場します。  
お楽しみに☆

