



1月 給食だより

冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多いのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないですね。

いよいよ学年最後の学期となりました。感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

年末年始は生活習慣が乱れやすいです。規則正しい食生活を心がけ、早めに元の生活リズムに戻すようにしましょう。



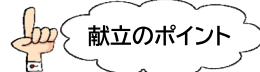
6年生 家庭科授業とのコラボ献立

1学期から6年生の家庭科で、「給食の献立を考えよう」の授業を行っています。授業で作成した各校の献立が、9月から給食に順次登場していて、1月は3校の献立をご紹介します。



南砂小 6年 1組

- ・牛乳
- ・豚キムチごはん
- ・中華風卵焼き
- ・はるさめサラダ
- ・わかめスープ



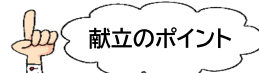
献立のポイント

主食からも野菜をとれるようにしました。キムチご飯を赤色、卵焼きを黄色、わかめスープを緑色にして全体の彩りを良くしました。



九小 6年 1組

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鶏肉のみそ漬け
- ・冬の色どりサラダ
(和風ドレッシング)
- ・みそ汁



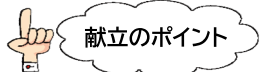
献立のポイント

白ごはんと鶏肉のみそ漬けが合うと思いました。冬の野菜がおいしく味わえるように使いました。



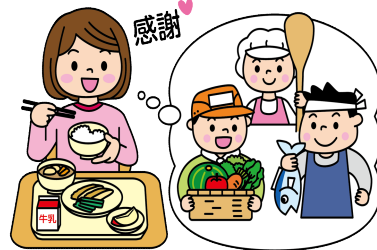
西砂小 6年 1組

- ・牛乳
- ・クロワッサン
- ・オムレツ
(ケチャップ)
- ・ほうれん草とベーコンの
しょうゆ炒め
- ・ミネストローネ



献立のポイント

洋風で献立をそろえました。同じ野菜が重ならない様に12種類の野菜を使用しました。



今月の注目! ベジタブル れんこん

穴がたくさんあることから、「見通しがよい」とげんをかついでおせち料理の定番食材になっているれんこん。れんこんは、漢字で「蓮」の「根」と書きますが、正しくは根ではなく地下茎とよばれる茎で、その一部が肥大したものがれんこんです。お店では節ごとに切って売られていますが、水田の泥沼の中ではこの小さいれんこんがいくつもつながっていて全長8mくらいになります。れんこんを輪切りにすると、真ん中に1個、その周りに約9個の穴があいていますが、すべて空気穴です。れんこんは水田で育つため、葉から根にまで水中を下って空気を送らなければなりません。1つの穴がふさがっても他の穴が確実に空気を送ることができるようにするためのもので、水上の葉や葉柄とつながっています。水をぬいた泥の中から掘りだす作業は重労働で大変な作業です。



僕をさがしてね!



引用: 食育早わかり図鑑 群羊社

えほん給食

給食にも本にも興味をもってもらいたいです。

「おもちのきもち」より “白玉もちの雑煮”が登場します!

文・絵:かがくいひろし
出版社:講談社

もちだっているいろいろな悩みがあるんです。何度も頭をべったんべったんと叩かれて、棒で伸ばされたり、ぶつちんとちぎられ、あんこやきなこ、大根おろしや納豆をまぶされたりして、人間に食べられてしまう。そこでかがみもちはお正月にとある決心をしました!



引用: 講談社出版株式会社

～ れんこんハンバーグ～

材料 (4人分)

- 牛ひき肉 60g
- 豚ひき肉 60g
- 大豆ミート(ミンチ状のもの) 16g
- たまねぎ 60g
- れんこん 40g
- サラダ油 1.2g
- 生パン粉 24g
- 天然の塩 1.2g
- こしょう 少々
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- でん粉 1.2g
- だし汁 大さじ2

たれ

野菜を食べよう! レシピ



Let's cook!

- ① たまねぎ、れんこんは粗みじん切りにし、サラダ油で軽く炒める。
- ② 大豆ミートは10分ほど水に浸けて戻す。
- ③ ①、②と牛ひき肉、豚ひき肉、パン粉、塩、こしょうを混ぜてよくこねる。
- ④ 小判型に成型し、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ たれの調味料を混ぜて煮たてる。
- ⑥ ⑤を焼きあがったハンバーグにかける。

★ 大豆ミートは大豆を加工して動物性の肉のように見立てた加工品です。さまざまな形状が作られ、スーパーでも手に入りやすくなりました。ご家庭では水をきった豆腐や高野豆腐で代用しても良いでしょう。