

給食だより



平成30年1月号
あま市立学校給食センター

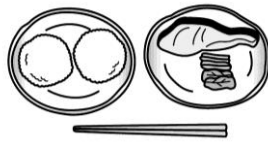
1月24日から30日までの一週間は「全国学校給食週間」です。その期間の給食に、愛知県の郷土料理や特産物が登場します。給食を通して自分たちが住んでいる地域の食べ物について知り、「食」について考えてみましょう。

全国学校給食週間



学校給食の始まり

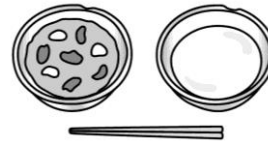
学校給食は、明治22年、今から129年前に山形県鶴岡市の私立忠愛ちゅうあい小学校で、お弁当を持ってこれない児童に「おにぎり、焼き魚、漬物」などを出したのが始まりと言われています。



【おにぎり、焼き魚、漬物】

戦後の学校給食

戦争のため中断されていた学校給食がララ（アジア救援公認団体）から贈られた小麦粉や脱脂粉乳により再開しました。



【トマトシチュー、脱脂粉乳】

現在の学校給食

学校給食は、栄養バランスのとれた献立で、みなさんの心身の成長を支えるだけでなく、体に必要な栄養素や、バランスのとれた食生活の大切さや、感謝の心を学ぶことを目的にしています。さらに伝統的な郷土料理、行事食等を取り入れ、地場産物の活用も進めています。

給食週間に登場する愛知県の郷土料理



かきまわし：混ぜご飯のことを方言で「かきまわし」といい、「とりめし」とも呼ばれます。

きしめん：尾張名古屋の有名な食べ物で、平たい麺が特徴です。

ひきずり：鶏肉を使ったすきやきです。鶏肉を引きずるように食べることからついた名前です。

煮みそ：大根、にんじん、ねぎなどの野菜をみそでじっくり煮込んだ料理です。

ういろう：名古屋の名物で、米粉と砂糖を混ぜたものを蒸して作ります。



れんこんの甘辛揚げ

保護者の方へ

材料（4人分）

- れんこん……………160g
- 塩……………少々
- 小麦粉……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 油（揚げ油）……………適量
- しょうゆ……………大さじ1
- 本みりん……………小さじ1
- カレー粉……………少々
- 砂糖……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………大さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむき、ひと口大に切る。
- ② 小麦粉と片栗粉、塩を混ぜ合わせ、れんこんにまぶし、油で揚げる。
- ③ フライパンに調味料Aを加え、ひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉を入れる。
- ④ ③に揚げたれんこんを入れてからませる。

24日の給食に登場予定です！



1月食育テーマ「食物繊維強化献立」

食物繊維は大きく水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分かれます。文字通り、水溶性は水に溶け、生活習慣病を防ぐ働きがあります。不溶性食物繊維は水に溶けず、排便を促すため、便秘予防に役立ちます。両方とも大切な働きをしますので、さまざまな食品をバランスよく食べるようにしましょう。

○●水溶性食物繊維●○

粘着性により腸の中をゆっくり移動するので、おなかがすきににくく、食べ過ぎを防ぎます。体にとって不必要で有害なものを吸着し、体外に排泄します。



多く含む食品
かいそう さといも くだもの

○●不溶性食物繊維●○

胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して便通を促します。また、よく噛んで食べる必要があるため、脳の働きが活発になり、あごの発育や歯並びをよくします。



多く含む食品
まめ きのこ やさい

たべものクイズ

おせち料理の食べ物の中で、「将来の見通しがいい（将来のことを見抜くことができる）」という縁起を担いだ食べ物は何でしょう？

- ① ごぼう
- ② れんこん
- ③ さといも