

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2022年1月号

御所見小学校 給食室



新しい年を迎え、3学期も始まりました。昨年も、感染症対策と黙食に努めた日々でした。新型コロナウイルスの対策は継続して必要ですが、これからはインフルエンザやノロウイルスの流行にも注意が必要です。手洗い・うがいをしっかり行い、食事で栄養をとってウイルスをやっつける体を作っていきましょう。今年こそ、平穏な日々が一日も早く戻ることを願います。

～ 1月24日～30日は **全国学校給食週間** です ～

1月には全国学校給食週間があります。児童のみなさんが毎日食べている給食ができるまでには、一体どんな人たちが関わっているのでしょうか。

食材を届けてくれるのは、牛乳・米・パン・めん・肉・魚・豆腐・こんにゃく・卵・調味料や缶詰・乾物などの10以上のお店の方々、そして地元の農家さんです。どの方々もみんなに給食をおいしく感じてほしいと思っています。これは、御所見だけでなく、どの小学校、中学校の給食も同じです。給食は、栄養バランスのとれた食事と体の発達を支えるだけでなく食について正しい知識を望ましい食習慣やマナー、食文化など、さまざまなこと学ぶ大切な役割があるのです。

毎年1月24日から30日までが給食週間とされ、全国でいろいろな取り組みが行われています。この期間を通し、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事ができる人になってほしいです。

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています



今年の給食週間のテーマは「神奈川の味・ご当地グルメ」給食です！

私たちが住んでいる神奈川・藤沢にはおいしい食材や料理がたくさんあります。地元の食材やゆかりのある料理について知るきっかけとなるとよいです。

24日(月) 鯛めし・けんちん汁

相模湾でとれた魚を使った「鯛めし」が小田原駅の駅弁として売り出されたのは明治40年。鯛を蒸してから身をほぐして骨を取り、炒ってそぼろにする大変手間がかかる料理です。給食では金目鯛を使います。「けんちん汁」は鎌倉の建長寺が始まりの豆腐と野菜がたっぷりの汁物です。

25日(火) 梅じゃこごはん・

鶏肉と大豆のうま煮・みそ汁

小田原の昔我には、3万5千本の梅の木があり2月には見頃を迎えます。梅干しは小田原の特産品です。「うま煮」の大豆は、藤沢産の「津久井在来」という品種です。甘みが強いのが特徴です。この日のみそは神奈川県産大豆で作られたものです。

26日(水) サンマーメン・シュウマイ

神奈川県民にはおなじみの、生(サン)・馬(マー)めん。昭和20年代前半、横浜で売り出されたそうです。シュウマイは、横浜中華街の料理を横浜駅の駅弁「シュウマイ弁当」として売り出し、有名になりました。

27日(木) ふじさわロールパン・

鱈のバジルトマトソースかけ

藤沢市内で作られた小麦(ユメシホウ)で作られたパンです。「夢が四方に広がることを祈って」「ついた名前です。鱈は相模湾を代表する魚です。今回初めて、トマトとバジルのソースで味付けしました。

28日(金) 大根カレーライス・あおなとしらすのソテー

大根の名産地、三浦半島は、栽培に100年以上の歴史があるそうです。大根カレーは藤沢市の給食でも冬の定番カレーとして人気です。あおな(小松菜・ほうれん草)は「湘南野菜」のブランドとして1年を通して出荷されています。しらすは江の島や腰越付近でとれ、新鮮な状態で登場されています。

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ1～

【中学校のお昼ごはんってどうなっているの?】

○中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と給食のどちらかを選ぶことができます。

○給食は一日単位で注文することができます。

給食のよいところ(2020年度アンケートより)

- 1位 家からお弁当を持っていなくてよい
- 2位 食べたい日に注文することができる
- 3位 栄養バランスがとれている



昨年12月22日に、6年生対象の申し込み制による中学校の給食試食会を開催しました。

この日は、学校給食課の栄養士による給食についての説明や、作っている様子の映像を視聴しました。

「ソフト麺が大きかった!」「小学校の味と似ていておいしい!」「イメージが変わった」等の声がありました。

油	小さじ1/2	① 豚もも肉・・・一口大に切り、しょうがじょうゆで
にんにく	少々	下味をつけておく
しょうが	小1かけ	にんにく・しょうが・・・みじん切り
豚もも肉	100g	にんにく・・・せん切り たまねぎ・・・うす切り
しょうが	少々	乾しいたけ・・・もどしてせん切り
しょうゆ	小さじ2	さやえんどう・・・筋を取ってゆでる
にんじん	中1/3本	② 油でにんにく・しょうがを炒め、豚肉を加えて炒め、
たまねぎ	中1/4個	色が変わったらにんじん、たまねぎ、
乾しいたけ	1枚	乾しいたけを加えてさらに炒める。
し お	小さじ1	③ スープを入れ一煮立ちしたら調味料を加える。
しょうゆ	大さじ2	④ もやしを加え、煮えたら水溶き片栗粉でとろみを
さけ	250g	つけ、仕上げに、す・ごま油を入れ、
もやし	小さじ1	⑤ さやえんどうを散らす。
片栗粉	大さじ2	※ 学校ではスープはがうでとります。市販の場合は
す	少々	塩分を加減します。
ごま油	小さじ1/2	
さやえんどう	25g	
スープ	650cc	☆ 類はお好みでご用意ください。