



# きゅうしょくだより

新しい年が始まりました。3学期は子ども達の成長が一番感じられる時期ですね。給食室も気持ちを新たにおいしい、安全安心な給食づくりに取り組んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお祈りします。

## ◆学校給食週間とは？

学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導を進めるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。1月24日から1週間を「学校給食週間」と定め、全国各地で給食に関するさまざまなイベントが行われます。

今年のテーマは

## 給食で日本の旅

沖縄県は、島の言葉や生活のしきたり、食文化など独自の文化が育まれている土地です。食材も沖縄ならではの熱帯や温帯地域でとれる野菜や海産物が使われています。今回は郷土料理2品「ジューシー」は炊き込みご飯のこと、「にんじんしりしり」は沖縄の言葉で千切り器具の名前です。

京都府は、日本を代表する伝統的な食文化があり、「精進料理」「懐石料理」「本陣料理」を組み入れた和食が基本です。今回、京都の食材とされる「西京みそ」「水菜」「九条ねぎ」を初めて使用しています。

北海道は、日本で一番大きな土地を持ち、十勝平野の「じゃがいも」、石狩地方の「お米」、道東の「酪農」、函館や根室、釧路、オホーツク沿岸の海産物が有名です。食料自給率は216%です。北海道のうまいもの献立を楽しんで下さい。

青森県は、豊かな陸と海に恵まれ食料自給率123%です。津軽地方は米を主とし、南部地方は粉食を、沿岸地方は海産物を主とした食文化が発達しました。今回は、陸奥湾のほたてが養殖量トップクラスなので「ほたてごはん」、生産量日本一の「ごぼう」のけんちん汁、生産量日本一のりんご(リンゴ缶)です。

神奈川県藤沢産の小麦粉、大豆、青菜、しらすを使った人気の高い献立の登場です。給食では、「地産地消」を motto に「ふじさわランチ」「神奈川県ランチ」を定着させ、藤沢市を知る給食になっています。



## 6年生家庭科 リクエストメニュー

6年生の家庭科の授業で、1食の献立の立て方を勉強し、もう一度食べたい給食の献立作成を行いました。6年生のリクエストメニューは、2月・3月に登場する予定です。楽しみにしててくださいね。

～中学校給食からのお知らせ～シリーズでお伝えします。

### ♪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 (2022年度中学生アンケートより)
- 1位 家からお弁当を持っていかなくてよい
- 2位 学校に持って行く荷物を減らせる
- 3位 栄養バランスがいい
- 4位 食べたい日を選んで注文できる
- 5位 おいしいから・好きな料理が出るから

中学校給食についてのページはこちらを見てください  
献立表や紹介動画、レシピなど掲載



### 給食レシピ紹介

## 《 ポークビーンズ 》 4人分

材料	分量	
油	小さじ1	① サラダ油・バター・小麦粉でルーを作っておく。
にんにく	少々	② 炒め油でにんにくのみじん切り・セロリの小口切りを炒め、豚肉を炒めスープを加えてよく煮込む。
セロリ	少々	③ ②に玉ねぎの角切り・にんじんのいちよう切り
豚もも角切肉	120g	じゃがいもの角切りを加え、さらに良く煮る。
たまねぎ	大1個	④ 野菜に火が通ったら、マッシュルーム・ゆで大豆を加え、①のルーを良く混ぜながら加え、調味料を加えて仕上げる。
にんじん	小1本	
じゃがいも	中3個	
マッシュルーム	25g	
ゆで大豆	1カップ	
さとう	小さじ1/2	
しお	小さじ1	* 学校ではスープは鶏ガラでとりますが、市販の固形スープを使う場合は、塩味がついているので、味付けの塩の量に注意しましょう。
こしょう(白)	少々	
トマトケチャップ	大さじ2.5	
ウスターソース	大さじ1	* ご家庭でも豆料理を積極的に作ってください。
油	小さじ2	ルーの材料
バター	大さじ1	
小麦粉	大さじ1.5	
ガラスープ	2カップ	