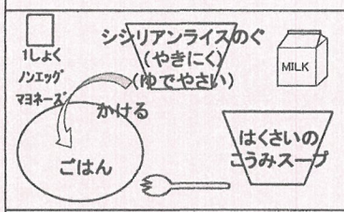
1月配膳表

鹿島市立学校給食センター（R４年度）

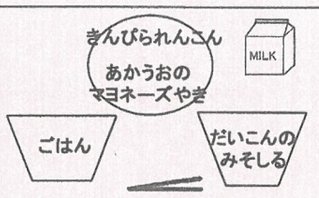
11（水）



給食スタート

新しい年がはじまり、今日から給食もスタートです。みなさんは楽しい冬休みを過ごすことができましたか？夜更かしや朝寝坊があった人は朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。1月の給食は、行事食や学校給食週間にちなんだメニューなど色々な給食が登場します。楽しみにしていてくださいね。

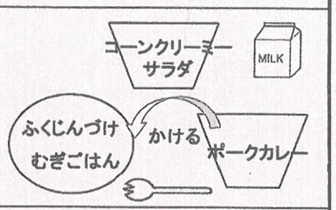
12（木）



冬野菜

冬野菜には葉物野菜や根菜類など様々な種類があり、いろいろな料理に使われます。今日のきんぴられんこんにはれんこん、みそ汁には人参、大根、ほうれん草が入っています。旬の食べ物は、価格が安くて栄養たっぷりで、その食べ物が一番おいしくなります。白菜、小松菜なども今が旬の冬野菜です。他にどんなものがあるか調べてみましょう。

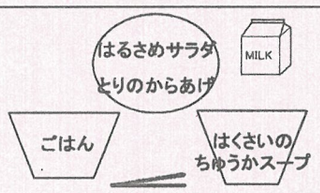
13（金）



☆ハッピーキャロット給食☆

カレーはインドで生まれ、日本へは明治時代に伝わりました。今日はハッピーキャロット給食の日です。カレーの中に星やハートなどの形をしたにんじんがいくつか入っています。新年最初のハッピーキャロットは誰に当たるでしょうか？当たった人は、何かいいことがあるかもしれませんね。みんなで探してみてくださいね。

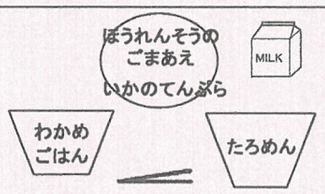
16（月）



白菜

白菜にはさまざまなビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。白菜のビタミンは水に溶けるので、鍋料理などに使うときには、スープごと飲んで栄養を逃さずにとりいれましょう。白菜の外側の葉は少しかたいので炒め物、内側のやわらかい葉は甘みがあるので鍋料理に向いていますよ。

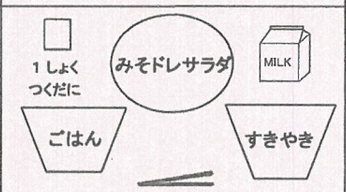
17（火）



たろめん

たろめんは、佐賀県大町町の料理です。「たろめん」の由来は、佐賀に手打ちうどんの好きな太郎という百姓がいたことから「太郎麺」と名づけられ、たろめんとなったそうです。たろめんはうどん麺に豚肉やキャベツなどの野菜がたっぷり入り、しょうがの味がきいたスープが特徴です。ぜひ味わって食べてみてください。

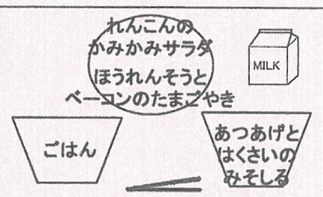
18（水）



すきやき

すきやきは、お肉と砂糖としょうゆの甘辛い味がとてもおいしい日本独特の肉料理です。すき焼きは江戸時代に誕生し、農家の人たちが仕事中にお腹が減った時、鋤と呼ばれる農業の道具の金属部分を鉄板の代わりにして、肉や魚・豆腐を焼いて食べたことから鋤焼と呼ばれるようになったそうですよ。

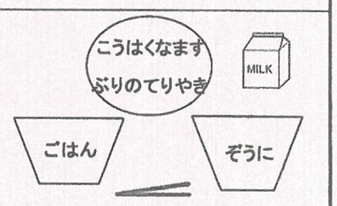
19（木）



厚揚げ

厚揚げは水切りした豆腐を油で揚げたもので、「生揚げ」ともいいます。もとは同じ豆腐でも、厚揚げは豆腐に比べて3倍もの鉄分が含まれています。鉄分が不足すると、貧血という病気にかかってしまいます。鉄分は赤身の肉や青魚、あさり、大豆、緑黄色野菜に多く含まれています。意識して食べるようにしましょう。

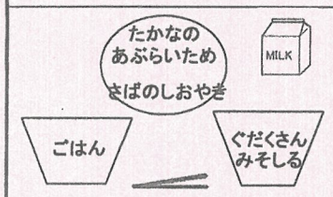
20（金）



行事食～二十日正月～

1月20日は二十日正月といわれ、正月の終わりとなる節目の日です。この日をもって、正月に関わる全ての行事が終わります。みなさんのお家では、お正月にどんな料理を食べましたか。鹿島市では、二十日正月の日にふなを昆布で巻いて煮た「ふなんこぐい」を食べる習慣があります。また、「ふないち」も開かれ、ここでふなを買う家庭も多いようです。

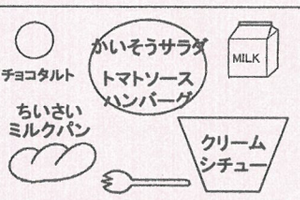
23（月）



学校給食始まりの献立

今週は、全国学校給食週間です。日本で最初の給食は、今から130年程前に、お弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが始まりです。今は給食の内容もずいぶん変わってきました。色々なおかずがあるのが当たり前のようになっています。昔は焼き魚ひとつでもおごちそうでした。日ごろの温かい給食や家庭の食事のありがたさを、この期間を通してもう一度考えてみましょう。

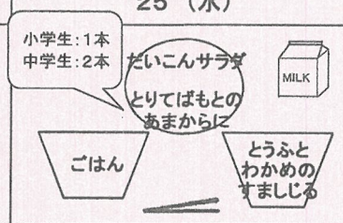
24（火）



アンコール給食～西部中～

今日は西部中学校のアンコール給食の日です。メニューは小さいミルクパン、トマトソースハンバーグ、海藻サラダ、クリームシチューです。デザートにチョコタルトがついています。みなさんの好きな料理ばかりではないでしょうか。サラダとシチューには野菜をたくさん入れているので、しっかり食べましょう。来月は北鹿島小学校のアンコール給食です。

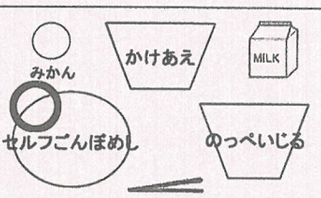
25（水）



鹿島うまかばい給食～大根～

1月の鹿島うまかばい給食の食材はだいこんです。だいこんは1年を通して食べられていますが、秋から冬にかけて旬を迎え、寒くなると甘さが増しておいしくなります。今日はサラダにしています。わかめやきゅうり、にんじんなどの野菜と一緒にドレッシングで和えています。鹿島の自然の恵みを味わって食べてくださいね。

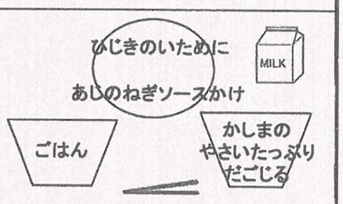
26（木）



日本の味めぐり～佐賀県～

今月の日本の味めぐりは佐賀県の郷土料理「ごんぼ飯」、「かけ和え」、「のっぺい汁」です。今日はごんぼ飯について紹介します。ごんぼ飯とは嬉野市に伝わる郷土料理で、ごぼうを主な材料にして、ご飯に混ぜた料理です。お客様へのもてなし、祝い膳などのごちそうとして出されています。他にも佐賀県にはどんな郷土料理があるか調べてみましょう。

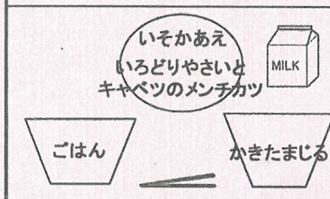
27（金）



我が家のおすすめ料理

今日の「鹿島の野菜たっぷりだご汁」は明倫小学校の5年生、坂本そうすけさんが考えてくれた我が家のおすすめ料理です。鹿島の野菜を使っていて、野菜をたっぷりだご汁に入れることがおすすめポイントだそうです。給食だよりに応募してくれたレシピを載せています。みなさんもぜひ、お家で作ってみてくださいね。

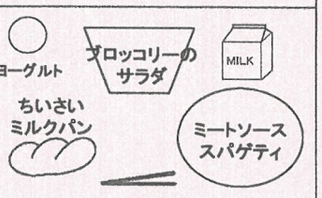
30（月）



食事のあいさつ

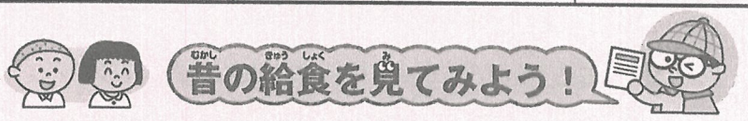
「礼に始まり、礼に終わる」という言葉があります。お互いにあいさつをすることで、始めと終わりのけじめをつけ、同時に自分が相手のことを大切に思っていることを表すものです。皆さんが毎日食べている給食も同じです。準備をして「いただきます」のあいさつで始まり、食べた後は「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

31（火）



ブロッコリー

ブロッコリーは冬においしい野菜です。ブロッコリーのモコモコとした濃い緑色の部分は、植物のどの部分か分かりますか。実はこの部分は、花です。花といっても、まだ蕾のうちに収穫します。収穫せずにそのまま育てると、一つひとつの蕾から黄色の小さな花が咲きます。ブロッコリーには風邪を予防してくれるビタミンAがたくさん含まれています。



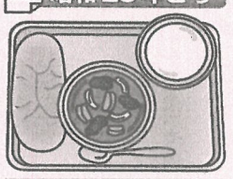
昔の給食を見てみよう！

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

昭和22年ごろ

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろ

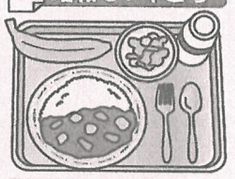


コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年ごろ

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ