



給食だより 1月号

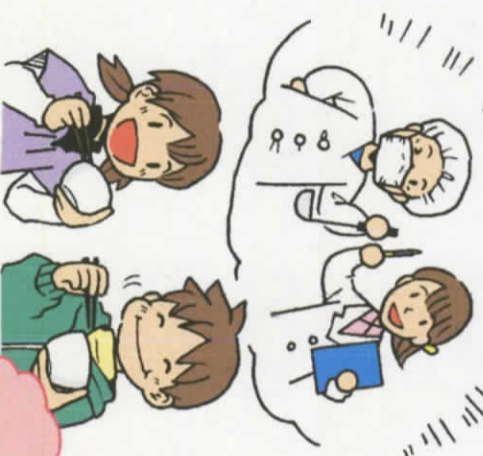
港区立高陵中学校
2018.1.9
栄養士 小泉 里実

新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくってまいりますので、楽しみにしていてください。
さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でLARA（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていまして、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



給食レシピ

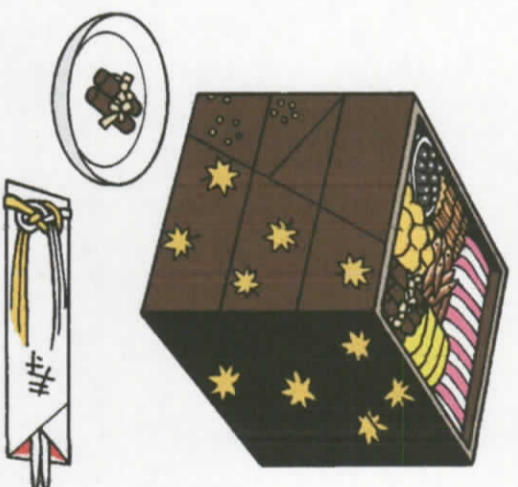
味噌カツ丼

三材料(4人前)	...
ご飯	...好きだけ
豚肉ロース	...4枚
塩・こしょう	...少々
小麦粉・卵・パン粉	...適量
ごま油	...小さじ1/2
にんにくチューブ	...小さじ1/2
赤みそ	...大さじ4
八丁味噌	...大さじ3
砂糖	...大さじ4
しょうゆ	...小さじ1/3
だし汁(又は水)	...大さじ3



二作りの方

- ① 豚肉に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉・卵・パン粉をつけて180度の油で揚げる。
- ② ★を混ぜて、鍋又は電子レンジで加熱する。
- ③ 揚げたカツの上にタシをかける。お好みでごまをふっても良い。

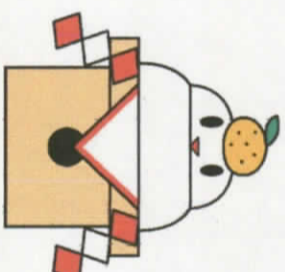


おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、ちとちと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていたものが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、えびは長寿などの願いが込められています。

知っていますか？

鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられていて、もちのうしろに飾っている「だいり」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってもさまざまです。

地域や家庭によって違う 雑煮

雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？

旬の食べ物

みかん

みかんという温州 (うんしゅう) みかんのことをさします。

温州みかんは中国からの小みかんが鹿児島県長島で突然変異によって種なしになったもので、日本生まれです。ビタミンCが豊富に含まれ、また、からだの免疫機能を高める働きもあります。みかんの袋やすじには、ビタミンCの動きを助ける物質があり、血管を強くしてくれます。みかんと含まれるカロチノイドが吸収されますが、これは、みかんに含まれるカロチノイドが吸収されて黄色く見えるのだそうです。手の色はしばらくみかんを食べないと元に戻るのので心配いりません。

からだの免疫機能を高める
血管を強くしてくれる

