

給食だより 1月号

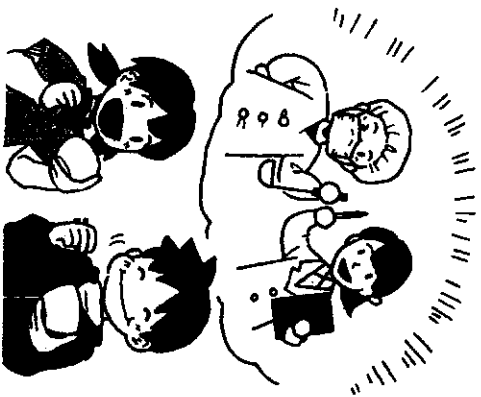
港区立高陵中学校
2016. 1. 10

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、楽しみにしていただきたいと思います。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、回気なく食べられ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きましたが、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ラウ（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まいりましたが、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。



揚げパン

≡材料(4個分)≡

砂糖揚げパン	きなこ揚げパン
こっぺパン(小) ……4個	こっぺパン(小) ……4個
上白糖 ……大さじ1	上白糖 ……大さじ1
グラニュー糖 ……大さじ1	きなこ ……大さじ1
塩 ……少量	塩 ……少量
揚げ油 ……適量	揚げ油 ……適量

≡作り方≡

- ① 上白糖・グラニュー糖・塩、上白糖・きなこ、塩は合わせておく。味見をして甘さを調節する。
- ② パンを高温で一気に表面をカリカリになるまで揚げる。
- ③ 油を切り、熱いうちに①をそれぞれまぶす。

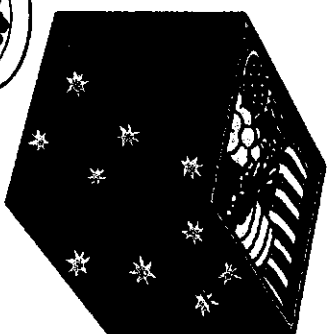
給食レシピ

★ひとくちメモ★

給食の人気メニューです。カリカリに揚げたパンの食感と、優しい甘さがくせになります。きなこをココアや抹茶に代えても美味しいです。

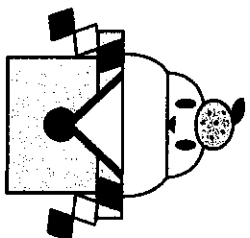
おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいきました。本来は五節句の時につくられていたが、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、田づくりは五穀豊稔、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いわれています。もちの上には飾っている「だいだい」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さまざまです。

地域や家庭によって違う 雑煮

旬の食べ物

みかん

(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があります。みかんの袋やすじには、ビタミンCの働きを助ける物質があり、血管を強くしてくれます。みかんとたくさん食べると手が黄色くなると思いますが、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と食べないと元に戻るの心配はいりません。

からだの免疫機能を高める 血管を強くしてくれる

