

平成26年

家庭配布用

きゅうしょくだより 1月

桜小学校

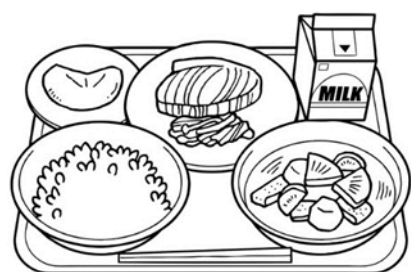
あけまして おめでとうございます

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。今年もいい年にしたいですね。

食べすぎ、飲みすぎなどで体調をくずしている人はいませんか。寒さはこれからが本番です。何でも食べて、寒さを吹きとばしましょう。

～1月24日から30日は全国学校給食週間です～

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦のため給食が中断されました。戦後、昭和21年12月24日から、東京・神奈川・千葉の三都県の学校で全児童を対象に試験給食が行われました。これを記念して、毎年、冬休みと重ならない1月24日から1週間を全国学校給食週間とし、学校給食のより一層の充実を図っています。



<1月の給食のめあて>

- 感謝して食べよう。
- 地場産物や伝統料理を知ろう。



県庁で「学校給食と食育展」が実施されます

毎年1月24日から30日まで実施する全国給食週間に合わせ、広く給食や食育への関心を高めるために、給食に関する展示や県庁食堂での学校給食メニューの提供等が行われます。

そこで、桜小学校でも県庁で実施されるメニューの一部を1月24日、27日に取り入れました。ここで、レシピの一部を紹介いたします。

COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK

材料(1人分)
いか・・・50g
しょうが・・・0.3g
にんにく・・・0.3g
ねぎ・・・2g
みそ・・・2g
みりん・・・0.5g
しょうゆ・・・1.8g
さとう・・・1g

<いかの香味焼き>

- ① ねぎは小口切りにする。にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② いか以外の材料を合わせ、みそだれをつくり、いかと合わせ30分ほど漬ける。
- ③ オーブンで焼く。

作ってみましょう

24日のこんだてから

COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK

<ことじ>

「ことじ」は南会津地方の郷土料理です。祭りや祝いの日に作り、朱塗りの浅い椀で食べます。事日に作ることから「ことじゅう」が転じて「ことじ」と呼ばれるとも、祝い事のご馳走であることから「寿汁」ともいいます。

材料(1人分)
じゃがいも・・・25g
にんじん・・・10g
糸こんにゃく・・・15g
焼きちくわ・・・10g
木綿豆腐・・・30g
木くらげ・・・1g
塩・・・0.15g
しょうゆ・・・3.5g
水・・・100g

- ① じゃがいも、にんじん、豆腐をさいの目切りにする。糸こんにゃくは3センチ位の長さに切る。
- ② 木くらげはもどして小房にする。ちくわは1cmの半月切りにする。
- ③ じゃがいも、にんじんを煮る。木くらげ、糸こんにゃくを加え煮る。煮えたら、ちくわと豆腐を入れ、味つけを

作ってみましょう

27日のこんだてから