

給食だより



1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!



学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
おにぎり 塩ダケ 漬物	五色ごはん 栄養みそ汁	すいとんのみそ汁



学校給食週間においては学校給食の役割や意義について理解を深めてもらうために
全国で様々な取り組みが行われます。宇佐市の給食では23日(月)~27日(金)の間に
宇佐市や大分県の食材を使った給食を取り入れています。

★23日(月)・・・ピラフ・牛乳・ゆず塩からあげ・クロダマルのポタージュスープ・学校給食週間ゼリー

(からあげには櫛野農園のゆず塩、ポタージュには宇佐市産のクロダマルを使用)

★24日(火)・・・【ふるさと給食】 ごはん・牛乳・肉詰め信田・生のりのみそ汁・ポンカン

(豊前海でとれた「生のり(めのり)」を使ったみそ汁)

★25日(水)・・・ナン・牛乳・フルーツポンチ・大豆入りキーマカレー

(宇佐市産大豆を使用したカレー)

★26日(木)・・・少なめごはん・牛乳・くじらの竜田揚げ・五目うどん

(昔はよく給食に登場していた(!?)くじら肉を使った竜田揚げ・大分県産小麦のうどん)

★27日(金)・・・たこめし・牛乳・ひじきの炒め煮・はもつみれ汁

(地だこを使ったたこめし・長洲でとれた筋肉ひじきを使った煮物・大分県産のはもつみれ団子入りの汁物)



鶏とれんこんの甘辛煮



【材料】(4人分)

- ・鶏肉……………200g
- ・れんこん……………100g
- ・炒め油……………適量
- ・小松菜……………50g
- ・片栗粉……………2g
- (調味料)
- ・砂糖……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ2/3
- ・こいくち醤油……………大さじ1
- ・料理酒……………大さじ2/3
- ・おろししょうが……………2g
- ・いりごま……………大さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉を2~3cm角に切る。
- ② れんこんを乱切りにする。
- ③ 小松菜は下茹でをして2~3cm幅に切る。
- ④ 熱したフライパンに炒め油をしいて鶏肉、れんこんの順に炒める。
- ⑤ 調味料を入れて煮からめる。
- ⑥ 水溶き片栗粉で調味料を全体にからめる。
- ⑦ 仕上げに③の小松菜を加える。

冬はれんこんや小松菜がおいしい時期です。
今年はずき年。うさぎのように野菜をもりもり食べて、風邪などの病気に負けない体をつくろう!

今年はずき年

