

いただきます～す！



令和4年1月21日
おかざきしりつむつみちゅうぶしょうがっこう
岡崎市立六ツ美中部小学校
えいようきょうゆ 栄養教諭
いけだ あやか 池田 彩佳

1月24日(月)～30日(日)は全国学校給食週間です



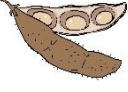
・学校給食週間ってなに？

学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間は、このような学校給食の役割について知ってもらうことが目的です。学校給食の歴史を振り返り、食べ物大切さを考える機会にしましょう。

・どうして1月24日～30日なの？

学校給食は明治時代にはじまり、全国へ広まりましたが、戦争がはじまると物資不足で中断しました。戦後、給食用物資の寄付を受けて昭和22年12月24日に給食が再開しました。この日を「学校給食感謝の日」と定め、その1か月後の1月24日～30日の1週間を学校給食週間としました。

給食週間にまつわるクイズ

- 24日は、明治時代の給食をイメージした献立です。
給食が始まった当時、メニューになかったものは次のうちどれ？
①牛乳 ②おにぎり ③さけのしおやき
- 
- 25日は、西三河の郷土料理が登場します。
さといもやにんじんなどの野菜をみそで煮込んだ、西三河の郷土料理は次のうちどれ？
①ちくぜんに ②にしめ ③にみそ
- 
- 26日の給食でからあげとして登場します。
目が光っていることから名前がついた深海魚は？
①ほき ②めひかり ③ウルメイワシ
- 
- 27日のポークビーンズには岡崎市産の大豆が登場します。
岡崎市で生産されている大豆はなんという品種でしょう？
①フクユタカ ②ユメユタカ ③ココロユタカ
- 28日のスープカレーには、かくし味に岡崎市の八丁みそを使っています。
八丁みそを好んで食べた武将はだれでしょう？
①織田信長 ②豊臣秀吉 ③徳川家康

☆1月24日(月)～28日(金)は、給食週間特別献立です。味わって食べてね！



おたより返信コーナー

○2年女子・4年上野颯天さん

野菜が苦手な子にも食べられるレシピをお教下さい。

給食で人気の野菜を使ったレシピを紹介します。

小さい子でも食べられるレシピをたくさん使ったレシピが嬉しいです！

【元気サラダ（4人分）】

（4人分の材料）

にんじん	20g
キャベツ	60g
きゅうり	20g
とうもろこし	30g
ハム	10g
塩昆布	4g
かつおぶし	1～2g
A酢	小さじ2
Aさとう	小さじ1
Aサラダあぶら	小さじ1/2

（作り方）

1. にんじんは千切り、キャベツときゅうりは5mmはばに切る。ハムは1cmはばの短冊切りにする。
2. にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこしをゆでる。
3. ハム、塩昆布、かつおぶしを加え、よく混ぜ合わせた調味料Aで和える。

○1年村田竣也さん

かんてんサラダづくりです

ぜひ作ってみてね！

2月の給食にも寒天サラダができるから楽しみにしてね！

○2年江藤舞さん

エビと高野豆腐のうま煮、レシピをお教下さい。

【えびと高野豆腐のうま煮】

（4人分の材料）

とりモモ肉	100g
水	50ml
にんじん	90g
干しいたけ	2g
たまねぎ	150g
A和風だしの素	小さじ1
A砂糖	大さじ1/2
Aしょうゆ	大さじ1
Aみりん	大さじ1/2
高野豆腐	30g
ちくわ	40g
むきえび（冷凍）	100g
さやいんげん	20g
片栗粉	小さじ1

（下準備）

- にんじんは5mmはばのいちよう切りにする。
- 干しいたけは水で戻しておく。
- たまねぎは5mmはばの細切りにする。
- 高野豆腐はぬるま湯で戻し、しぼる。
- ちくわは幅に切る。
- えびはゆでて解凍する。
- さやいんげんは幅に切る。

（作り方）

1. 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。とり肉に火が通ったら水を入れる。
2. にんじん、しいたけ、玉ねぎを加え、しんなりすれば調味料Aを加える。
3. 煮立ったら、高野豆腐、ちくわ、えびを加え、さらに煮る。
4. 全体に火が通ったら、さやいんげんを加え、片栗粉を水で溶き入れ、とろみをつけてできあがり。