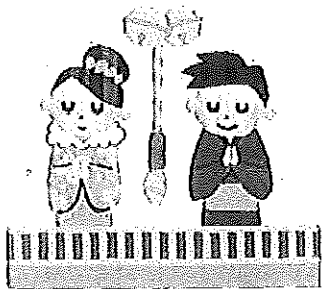


# \* 給食だより \*

1月

大槌町学校給食センター 平成29年1月16日 No.10



\*\*\*\*\*  
 明けましておめでとうございます。いよいよ今年度最後の学期である3学期が始まりました。みなさん、冬休みは楽しく充実したものにできましたか？ 1・2月は一年のうちでもっとも寒い時期です。生活リズムを戻しつつ、体を温かくして元気に過ごしましょう。  
 今月は、学校給食週間特集です。  
 \*\*\*\*\*

## 学校給食週間とは？

学校給食は、今から127年前の1889年(明治22年)に山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の私立忠愛小学校で始まりました。その後、戦争で一時中断しましたが、戦後の食糧難や栄養不足を改善するために全国で給食が提供されるようになりました。食料が豊富になった現在では、食の多様化の中で、食に関する望ましい食習慣についての知識などを身に付けるために重要な役割を果たしています。

そして、学校給食開始の記念日(12月24日)が冬休みにかかる場合があるので、1月24日~30日を「学校給食週間」とし、給食の意義・役割や、給食についての関心・理解を深めるために全国で様々な取り組みが実施されます。大槌町でも学校給食週間にかかる5日間は、「食文化の理解」を中心として、毎日テーマを変えた献立を出す予定です。



### 献立紹介

24日(火) 大槌6年生メニュー	大槌学園6年生は食育の授業、吉里吉里学園8年生は家庭科の授業で献立作成を行いました。それぞれその中で一番よかったメニューを実際に給食で提供します。大槌6年生については、右側をご覧ください。
25日(水) 吉里吉里8年生メニュー	
26日(木) 外国の料理	今年は日本のおとなり、韓国の料理です。日本でもすっかり定着し、給食でも人気のメニューです。
27日(金) 昔の給食	昭和30年(1955年)の給食を再現しました。品数や使われる食材が少ないことがわかります。食べ物の大切さを見直しましょう。
30日(月) 全国味めぐり	様々な県の名物や郷土料理です。ギョウザ(栃木県、静岡県)、ほうとう(山梨県)、ならえ(徳島県)で各地の味覚を味わいましょう。

## 大槌学園6年生の結果発表!

11月に食育の授業『給食の栄養士になってみよう』で、大槌学園の6年生さんに「冬」をテーマに給食の献立を考えてもらいました。短い時間でしたが、どの班もたくさんの工夫や季節の食材・料理を取り入れてくれました。ありがとうございました。その中からいくつかの献立を紹介するのでおうちでもやってみてはいかがでしょうか。

### 最優秀賞(1つ)

1組・6班(六串里奈さん、栗村来夢さん、南雲心寧さん)

#### ごはん、さつまいものコロケ、わかめと小松菜のツナ和え、おでん、みかん

(工夫した点) 冬にあった食べ物を考えてみました。あったまるものをとり入れました。

### 優秀賞(3つ)

●1組・3班(佐々木陸翔さん、三浦貴洋さん、藤原望路さん)

#### 雑穀米、生姜焼き、青しそサラダ、さつまいも汁、みかん

(工夫した点) 雑穀米やさつまいもでエネルギーをつくる。生姜を入れ、風邪予防。米で炭水化物。色どりもよく。とりささみや豚肉などで体をつくる。わかめ、レタス、トマトで、調子を整え、リコピンで美容効果。みかんでビタミンをとる。

●2組・7班(越田真帆さん、照井姫歌さん、小林菜央さん)

#### コッペパン、鶏肉の生姜焼き、小松菜とかぶのサラダ、ほうれん草のポタージュ、みかん

(工夫した点) 生姜で体を温めたりしながら、栄養もとれるメニューです。みかんで寒い冬という季節感です。

●3組・2班(小豆嶋旭一さん、小笠原忠大さん)

#### 麦ごはん、牛乳、カレー唐揚げ、カリカリ梅サラダ、キムチ汁、みかん

(工夫した点) バランスよくメニューを作った。大槌特産品のさけやわかめを使う。冬らしい果物のみかんをセット。

給食に採用した献立です。秋から冬にかけての旬の食材や料理が多く、季節感がありますね。また「体をつくる食品(赤)」に、たまごやがんもなどさまざまな食品を使っている点良かったので、最優秀賞に選びました。

### 給食レシピ紹介

#### かつおの揚げ煮



材料(4人分)

かつお(生)400g  
 醤油 大さじ1  
 生姜汁 大さじ1  
 酒 大さじ1  
 片栗粉 60g  
 白ごま 小さじ2  
 揚げ油 適量

①砂糖 大さじ1.5  
 酒 大さじ1  
 酢 大さじ1.5  
 醤油 大さじ1.5  
 だし汁 大さじ1.5

作り方

① かつおは好みの大きさに切り、醤油、生姜汁、酒に漬けて下味をつける。  
 ② 表面に片栗粉をまぶして揚げる。  
 ③ ①の調味料を混ぜ合わせて加熱し、揚げたかつおを加えてからめる。  
 ④ 白ごまを振りかけて完成!!

### 【食育クイズの答え】

- 01: ① おもに中米や東アフリカで主食とされています。  
 02: ③ 温かく湿度が多い日本はきのこの生育にぴったりであるため、多くの種類があります。  
 03: ② 「まめに働き、まめ(元気で丈夫)に暮らせるように」という無病息災の意味が込められています。