



給食だより

平成 30年 1月 9日
 墨田区立第三吾嬬小学校
 校長 金谷 政一
 栄養士 木村 佳子

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。子供たちの心と身体の健やかな成長を願い、調理員8名とともに、今年も安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。



全国学校給食週間について

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しい家庭の子供たちを対象に食事を提供し始めたことが給食のはじまりといわれています。戦争で中断された給食は、戦後食糧不足で苦しむ子供たちのために、アメリカの民間団体による援助物資を受けて、昭和21年12月24日に再開されました。その後、この記念すべき日への感謝の気持ちを忘れないために、1月24日から30日は、「全国学校給食週間」とされました。

本校では、1月24日から29日に、学校給食週間メニューとして、明治時代の初めての給食の献立や、昭和時代に登場したすいとんやくじらの竜田揚げ、揚げパンなどを献立に取り入れます。



「野菜で季節を感じよう」授業から

12月に、2年生を対象に、冬が旬の野菜を用いて、旬のよさを考える授業を行いました。授業では、旬の時期とそうでない時期では栄養価が異なることも伝えました。授業で学んだことをお家の方へ伝える手紙を書いたところ、「ほうれん草は、冬にビタミン量が3倍になるなんて知らなかったよ。」「今度、一緒に冬が旬の野菜を探そうね」など、たくさんのお返事をいただきました。ご協力いただき、ありがとうございます。栄養たっぷりの旬の野菜を、これからも給食で紹介していきたいと思っております。

先月の献立から



たこぺったん

4人分

材料	分量
大豆(乾燥)	32g
にんじん	12g(1/20本)
コーン	12g
ねぎ	12g(1/10本)
ゆでだこ	50g
キャベツ	1枚程度
卵	10g(1/5個)
小麦粉	60g(大さじ6)
水	50g(大さじ3程度)
揚げ油	適量
かつお節	適量
中濃ソース	適量

- ①にんじんをせん切り、ねぎを薄い小口切り、キャベツをせん切りにする。
- ②大豆を水でもどし、やわらかく煮る。
- ③茹でた大豆、野菜、たこ、卵、小麦粉をよく混ぜ、水を加える。
- ④③を4等分にし、お玉にのせて平らにし、油の入った鍋にそっと入れて揚げる。
- ⑤揚がった④にかつお節とソースをかけてできあがり。

1月の旬の食材の紹介

①七草 10日に、七草であるせり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を使い、七草うどんを作ります。

②鱻(さわら) 15日に、塩麴焼きにします。瀬戸内海の春のさわら漁が有名です。関東地方では、1月から2月の脂がのった時期のものを「寒ざわら」といいます。

③鮓(ほっけ) 17日に、塩焼きにします。秋から冬に旬をむかえる魚です。

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますので、ご準備ください。

