

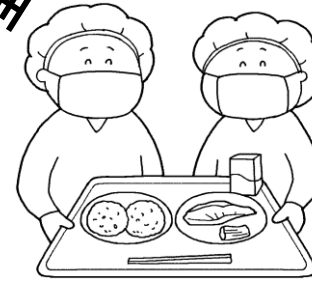
給食だより

令和5年度
小林学校給食センター



あけましておめでとうございます。年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

全国学校給食週間



1月24日～30日

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

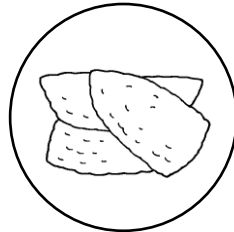


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



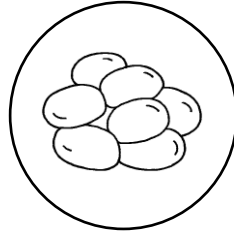
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



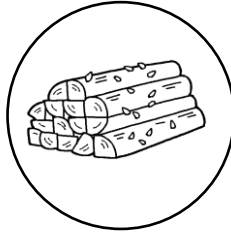
黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



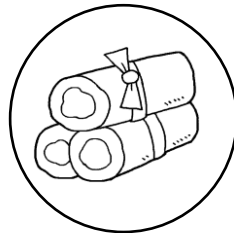
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



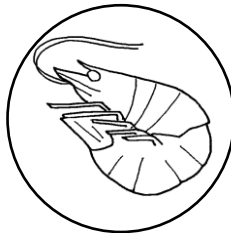
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



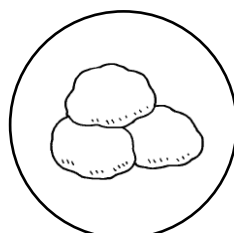
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



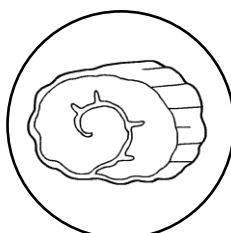
きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



給食で大人気!! キムタクご飯の作り方

給食で大人気のメニューキムタクご飯! 保護者の方の中には、キムタク...?あのかっこいい顔を思い浮かべている方もいらっしゃるかもしれません。キムタクご飯とは、キムチとたくあんが入ったご飯です☆

今回は、給食センターで作る様子とともにレシピを紹介します!ぜひ、ご家庭でも作ってみてください(^O^)



◦ . ◆ 材料 (2人分) ◆ ◦

- ・ 米 : 150g
- ・ 麦 : 10g
- ・ 豚ひき肉 : 40g
- ・ 白菜キムチ : 40g
- ・ きざみ漬け : 40g
- ・ 根深ねぎ : 8g
- ・ ごま油 : 0.8g
- ・ 淡口 : 4g
- ・ いらりごま : 2g
- ・ 塩 : 2g

- ① 豚肉を炒め、ねぎを加える。
- ② 白菜キムチときざみ漬けを加える。
- ③ 淡口醤油を加え味を整える。(塩は調整で入れる。)
- ④ 香りづけにごま油とごまを加える。
- ⑤ 炊きあがったご飯に混ぜ、完成!



具材を炒める様子



炊きあがったご飯に混ぜる様子



給食センターでは毎日みなさんにおいしく、安全に食べられる給食を作っています。また、給食ができるまでは、食材の生産者、調理員、配達員などたくさんの方が関わっています。学校給食週間を通して、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちを持って食事ができるようになってほしいです。