

# 給食だより 1月

令和2年1月 学校

1月の目標  
給食に感謝しよう  
丈夫な体をつくろう

あけましておめでとうございます。  
お正月は、新しい年が迎えられることに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。  
新しい年になり、学年末や卒業シーズンに向かって忙しい日々が続きます。  
毎日寒いですが、バランスよく食べて風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



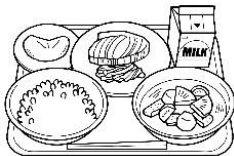
1月24日から30日は全国学校給食週間です！

～感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきましょう～

学校給食は明治22年に、食べるものに困っている子どもたちのために山形県鶴岡市の小学校でお弁当を持ってくることができない子供たちのために、おにぎりや焼き魚、漬け物を出したのが始まりです。戦争のため一時なくなりましたが、昭和21年12月24日にユニセフからミルクと小麦粉が送られ、一部の地域で試験的に再開されました。この日が戦後の学校給食開始の記念日となりましたが、冬休みに入るため、1ヶ月後の1月24日が学校給食記念日となり、この日から一週間で「全国学校給食週間」としました。

毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。

丈夫な体をつくるためには、食事・運動・睡眠が大切！



丈夫な体をつくるためには栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、体の抵抗力を高め、風邪を予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、今一度、見直してみましょう。



## 春の七草

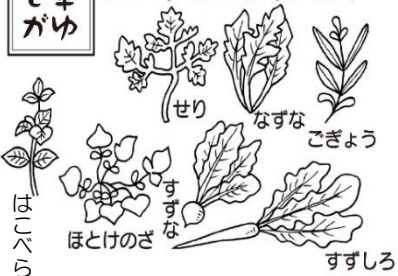
1月7日は七草といって、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。この風習は平安時代から始まったとされており、1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。お正月のごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあります。

みなさんは、春の七草をいえますか？

「せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ  
すすな すずしろ これぞなくさ」

という和歌もあるので、ぜひ覚えてみてください。

七草 に入っているものは？



## 旬の味 冬野菜を食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草や小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があるものや、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

### 冬においしい野菜



## 今月のお魚レシピ



さんまのつみれ汁

材料(一人分)

さんま	30g (1/3尾)
みそ	2g
小麦粉	2g
生姜(すりおろし)	少々
生揚げ	20g
大根	20g
白菜	20g
人参	10g
ごぼう	10g
小松菜	10g
長ねぎ	10g
生姜(すりおろし)	少々
しょうゆ	5g
酒	2g
だし汁	150ml

〇作り方

- ①さんまを包丁でたたく。
- ②①にみそ、小麦粉、すりおろし生姜を加え、さらにたたく。
- ③生揚げは油抜きをして短冊切り、大根と人参は半月切り、白菜は軸と葉に分けてざく切り、ごぼうはさがき、小松菜は3cm程度に、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ④小松菜を茹でる。
- ④だし汁に、大根、人参、ごぼうを加え、アクを取りながら煮る。
- ⑤②を丸めながら④に入れ、厚揚げ、白菜の軸も加える。
- ⑥しょうゆ、酒で調味し、白菜の葉、長ねぎ、茹でた小松菜、すりおろし生姜を加え、仕上げる。

ひたちなか市は自然豊かな土地に恵まれ、たくさんの農作物、水産物がとれます。給食で使用する「さんまのつみれ汁」のつみれは、那珂湊漁業協同組合女性部の方々が、1万尾以上のさんまを細かく刻み、みそと生姜、小麦粉を混ぜて作ってくれました。手でつまんで湯にいれることから【つみれ】と呼ばれています。