



# おにぎりしんぶん 1月号



あけましておめでとうございます。新年を迎え、今年度もいよいよ残すところあと3か月になりました。今年も皆さんにおいしく安全に給食を提供できるよう、給食職員一同、一生懸命取り組んでまいります。今年もよろしくお祈りします。

## 今月の給食目標

## じょうぶな体を作ろう！

### かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

#### たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるものです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

#### ビタミンA、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

#### 脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

#### 体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点よい生活リズムを作りましょう。

★ 高等部の生徒に献立を考えてもらいました ★

【〇〇〇さん献立】  
1月12日(金) ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ、小松菜、しめじ)

献立作成のポイント  
・塩、しょうゆ、みその味があるからです。(主菜、副菜、汁物が別々の味)  
・ひじきがすきだから。・鮭の塩焼きが好きだから。

【〇〇〇さん献立】  
1月19日(金) ご飯 麻婆豆腐 ツナサラダ わかめともやしの中華スープ

献立作成のポイント  
・みどりが多いため。・中華の気分だから。・味が重ならないように。

学校給食週間 1/24(水)～1/30(火)  
「学校給食週間」は、戦争によって中断されていた学校給食が再開したことを記念して始められました。今では、多くの国で給食が実施されていますが、もともとはどの国でも貧しい子供たちが栄養不足にならないようにという理由で始まったと言われています。  
給食の歴史



明治22年



昭和20年



昭和30年ごろ

山形県の学校で給食が始まりました。戦争がおわってすぐは、パンと脱脂粉乳は毎日出ました。外国からの援助を受けていました。写真はくじらを使った献立です。



昭和40年ごろ



昭和50年ごろ

脱脂粉乳は牛乳に変わり、ソフト麺も登場しました。ごはん給食も始まりました。



【学校給食週間とみえ地物一番給食のコラボ献立をします】

●1月24日(水) ご飯 ひじき入り和風ハンバーグ 大豆のさっぱりあえ みそ汁(玉ねぎ、えのき、わかめ)  
伊勢志摩地区がひじきの製造に適している理由は、製造に欠かせない真水が豊富にあること、雨が少なく、冬でも雪はほとんど降らず、しかし、西風は強いので乾燥にはぴったりであるなどの気候条件がよいためです。

●1月25日(木) ご飯 魚のじふ(すきやき風) ごまあえ あおさ入りすまし汁  
魚のすきやき風煮を東紀州の方では、「じふ」といいます。具材や調味料の分量にあまりこだわらず好きな具をいれます。「あおさ」は、水のきれいな河口近くや波の静かな湾内に育ち、その食感は、柔らかく舌触りがよいことが特徴です。

●1月29日(月) ご飯 さばの塩焼き さともと鶏肉の煮物 みそ汁(はくさい、あげ、ねぎ)  
さともと、ねぎは三重県産の食材を使用しています。

●1月30日(火) ご飯 とり肉の伊勢茶あげ あいませ みそ汁(玉ねぎ、キャベツ、わかめ)  
三重県で作られるお茶を「伊勢茶」といいます。伊勢茶の粉末を衣に入れ、ほのかにお茶のかおりがする緑色の鶏肉の唐揚げです。松阪市では、お正月や法事の際に、「あいませ」という郷土料理が食べられることがあります。



裏面もあります

