

いただきますーす!

担当
中伊豆給食センター
栄養教諭 青嵐

☆1月の給食のごあんない☆

1月号



10日(金) 鏡開きです。お正月にお供えていたかがみもちを下げて、健康を祈って食べます。給食センターで小豆を煮て、おしるこにします。

21日(火) 1月22日は給食で一斉にカレーを出したので、カレーの日といわれます。今も昔も人気のある料理です。大きな釜で煮るカレーはおいしいです!

1月24日(金)~1月30日(木)は全国学校給食週間

24、29日はふるさと食材を使った給食。27日は昔の給食体験。28日は伊豆市内統一メニュー。30日は昔から定番人気、揚げパンです★

卒業生リクエストメニュー

3学期に小学6年生と中学3年生各クラスのリクエストメニューが登場します!お楽しみに★
1月は、15日(水)南小6年生、17日(金)中中3年2組、23日(木)中小6年1組さんです!

◆1月のふるさと食材(県内産まで) ※仕入れの都合により変更することもあります

米(県内)、牛乳(伊豆市)、みかん(沼津市)、大根(中伊豆)、大豆(中伊豆産フクユタカ)、豚肉(県内)、パン(県内産小麦使用)、油揚げ、豆腐(中伊豆産多楽)、干し椎茸(伊豆市)、ツナフレーク(焼津港)ヤーコン(中伊豆)、梅ペースト(月ヶ瀬)、たくあん漬(中伊豆)、みかん缶(県内)、卵(中伊豆)、かつお節(静岡県内)わさび茎(中伊豆)、ひじき(伊豆半島)エリンギ(伊豆の国市)、わさびみそ(伊豆市)、枝豆(県内)、静岡お茶ケーキ(県内産茶葉使用)焼き豚(伊豆の国市豪匠)さつまいもコロケ(うなぎいも使用)、納豆(中伊豆の大豆使用)

給食メニュー紹介

「ブロッコリーのおかかあえ」

11月に出了ました!小学校では残量0の学校もありました!

～作り方～

- ～材料(4人分)～
- ブロッコリー・・・60g
 - キャベツ・・・80g
 - かつお節・・・4g
 - しょうゆ・・・10g
 - さとう・・・4.8g

- ブロッコリーは食べやすいように小房に分ける。くきの部分も食べやすい大きさに切る。
 - キャベツはザクザクと切る。
 - 切った野菜をゆでて、冷ましておく。
 - しょうゆと砂糖を火にかけてタレをつくる。
 - 野菜とタレを和える時に、かつお節も入れる。
- ※かつお節は炒って香りをだすとおいしいです!



お正月の食文化

冬休みにぜひ日本の季節の食文化を体験してみよう!!

おせち料理



新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使った料理です。

お雑煮



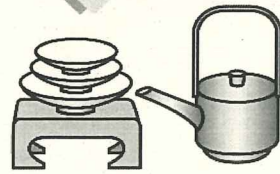
地域や家庭によって具材も味つけもいろいろです。東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

鏡もち



昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。鏡の形に似せて作ったおもちです。「家が代々続く」ように、「橙」というみかんの仲間をもちにのせます。

お屠蘇



家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといでしょう。

おせち料理の中身を知ろう!

以下のおせち料理にこめられている願いを想像して、願いの書かれた短冊と、線でごんでみましょう。



- | | | | | | | | |
|--------|----|------------|--------|-------|-------|------|--------|
| A | B | C | D | E | F | G | H |
| 頭がよくなる | 豊作 | まめに働く健康に喜ぶ | 先を見通せる | 長生きする | 子だくさん | 出世する | 財産が増える |

今月のつぶやき&おしらせ!



下にあるように、1月24日から30日は全国学校給食週間です。その時に各学校で上映する予定の動画を作っています。動画を撮るのは少し大変でしたが、給食に関わる人たちのことをあらためて感じ、楽しくつくることができました。普段は給食に関わってくださる人たちのことをみなさんに見てもらえる機会はないので、ぜひ楽しみにしてください。2学期もみなさんの笑顔に元気づけられました!! 3学期はあという間ですが健康に学校生活を送っていきましょうね!

1月24日~30日は全国学校給食週間です!!

給食や、給食に使われる食材について考えてみましょう!!

