

ごはんでお伝えがお通信

12月

久美浜学園 栄養教諭 土出霞

「ごはんでお伝えがお通信」は、久美浜学園の小中学生たちが「日々の給食や家庭での食事を通じて、心も体も笑顔になりますように」という気持ちをこめて、その季節や時期に合わせた「食育」についての内容をお知らせするたよりです。（小学生の人は、おうちの方と一緒に読んでくださいね。）

今月のテーマは「知っておきたい！おせちのヒミツ」と「学校給食タイムトラベル～昔の給食を知ろう～」です。冬休みなど時間のある時にご家庭でじっくり読んでくださいね。

知っておきたい！「おせちのヒミツ」



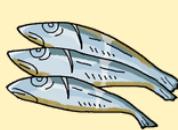
おせち料理はもともと季節の変わり目に神様にお供えするものでした。それぞれの料理に意味があり健康・長寿などの願いがこめられています。



他にもいろいろ…「おせちのいわれ」



「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いう願いがこめられています。



「田づくり」
田んぼに「いわし」を肥料としてまいたことから、豊作を願います。



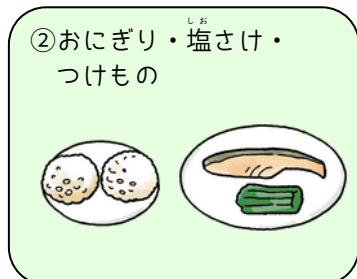
「こぶ巻き」
昔は「ひろめ」と言われご祝儀に使われました。また「こぶ」＝「よろこぶ」の言葉にかけた縁起物です。



「たたきごぼう」
ごぼうは地中深くに根を張るので、豊作・息災の願いが込められています。

きゅうしょく クイズ

下の①②③の給食のイラストは、日本の昔の給食です。どのくらい昔の給食でしょうか？ 右の「あ」「い」「う」から選んでみましょう。
(答えは裏面です)



「あ」明治22年
(今から約130年前)

「い」昭和25年
(今から75年前)

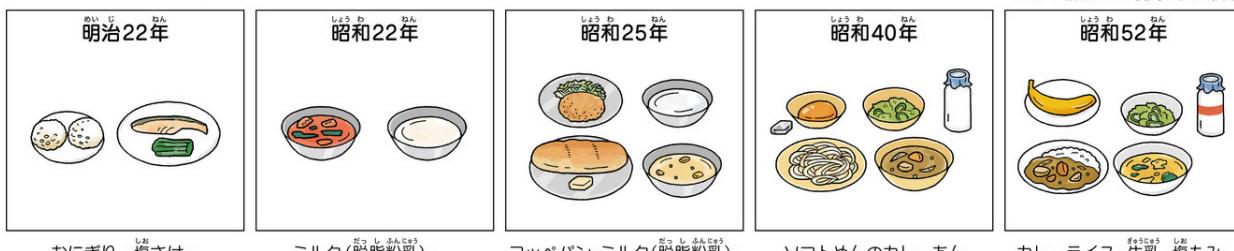
「う」昭和52年
(今から約50年前)



1月24日から1月30日までは「全国学校給食週間」です。学校給食の役割などについて多くの人に知ってもらい、学校給食の充実・発展を図ることを目的として定められました。「日本の学校給食のはじまり」とされているのは、明治22年に山形県鶴岡町のお寺の中に建てられた小学校で、貧しいこどもたちを対象に昼ごはんを無償で提供したものであるといわれます。献立は「おにぎり、塩さけ、つけもの」だったそうです。

現在の学校給食は栄養バランスがとれた豊かな献立で、みなさんの健康や成長を支えています。給食はおいしく食べられる「食の教科書」です。どのような献立・メニューがあるか、献立表を見て確認してみましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



*献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考しています。

きゅうしょく
クイズの答え
①⇒う
②⇒あ
③⇒い
でした④

つくり 作ってみよう きゅうしょく 給食レシピ

リクエストいただいたレシピや、12月の京丹後市基準献立に登場するメニューのレシピです。ぜひ作ってみてください。「このレシピ教えて！」などリクエストは下記のアンケートからお送りください！



【11月】豚肉のごまだれ和え（豚肉の和風マリネ）

【材料】（中学生4人分）野菜は正味量です

豚肉 100g、キャベツ 150g、たまねぎ 80g、ブロッコリー 60g、A（酢 大さじ1、中辛みそ 大さじ1/2強、うすくちしょうゆ 大さじ1/2、みりん 大さじ1/2、油 大さじ1/2、白ワイン 小さじ1、砂糖 小さじ2/3、白いりごま 大さじ1と1/3、塩 少々）

【作り方】

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。（こま切れ肉を購入してもよい）キャベツは千切り、たまねぎはスライス、ブロッコリーは小房に分ける。豚肉、野菜類はそれぞれゆでて冷ましておく。
- Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。（※ワイン、みりんは加熱してアルコールをとばしてから合わせる。ごまは一部をすりごまにしておくと、味がなじみやすい。）
- ①の豚肉・野菜を②のドレッシングで調味する。

給食では大人気のメニュー♪ コーンフレークを衣にするのでサクサクです。パンにはさんでも食べてもおいしいですよ。クリスマスにもおすすめ。年末年始に作ってみよう♪

【12月】クリスピーチキン

【材料】（中学生4人分）

鶏むね肉 250g、塩・こしょう・にんにく（またはガーリックパウダー） 各少々（下味用）

小麦粉 25g、水 30ml、コーンフレーク（甘味ひかえめのものがこげにくいで） 60g、揚げ油・ケチャップ 各適量

【作り方】

- 鶏むね肉は1人2切ずつ、1切を30g程度のそぎ切りにする。にんにくはすりおろし、下味をつけておく。
- 小麦粉・水を合わせてのり状にする。コーンフレークは袋の上から軽くたたいて、少しだいでおく。
- ①の肉に小麦粉・水を合わせたのり、コーンフレークを順番につけて、約170度に熱した油で揚げる。ケチャップをそえる。

アンケートにご協力お願いします

次回は2～3月頃に発行予定です。取り上げて欲しい内容があれば、右の2次元コードのformsアンケートよりお知らせください。その他、おたよりについての感想などもアンケートから送ってください。児童生徒のみなさん、保護者の方、どなたでも気軽に書いてください。（※1月中にお願いします。）

おたよりアンケート

