

12月

# 給食だより



令和3年12月

今年もあとわずかとなりました。冬休みは、クリスマスに大晦日、お正月など様々な行事があり、生活リズムが乱れがちです。食生活にも気を付けて良い年末年始を過ごしましょう。



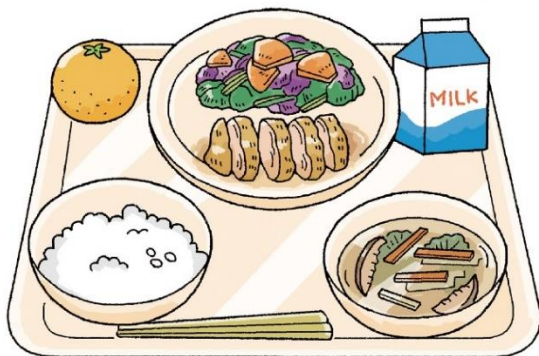
## 日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



## 給食は生きた教材



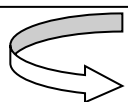
給食の時間では、準備から片づけの実際の活動を取りかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

## 家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょ。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることが出来るかもしれません。

テーマを決めて給食週間の給食を実施します。詳しくは裏面をご覧ください。



# ★本の世界と給食★

今年度の学校給食週間のテーマは、学校図書館司書の方々とのコラボ企画で、「本の世界と給食」です。本の中に登場する食べ物を取り入れた給食の実施と、本に登場する食べ物のクイズを紹介します。また、おあしす（市立図書館）でも給食に関する展示が行われます。

## 献立と本の紹介

	本のタイトル	献立
24 (月)	『にっぽん全国のさがしもの』 (郷土料理を紹介した本)	埼玉県にちなんだ料理 (本には掲載されていません)
25 (火)	『給食アンサンブル』	A B C スープ ・ ミルメーク
26 (水)	『ねこまたのおばと物の怪たち』	つやつやごはん (もち玄米入りご飯) 香ばしいみそ汁 ・ 野菜たっぷりの煮物
27 (木)	『うどん対ラーメン』(絵本)	タンメン
28 (金)	『14匹のかぼちゃ』(絵本) 小学校:『11匹のねことあほうどり』 中学校:『にくのくに』	かぼちゃのスープ 小学校: コロッケ 中学校: ローストチキン

## 給食のレシピ紹介

給食で登場し、ネーミングとともに好評だった「キムたくご飯」を紹介します。漬け物になじみのない子どもたちのために、長野県の学校栄養士の方が考えだした料理です。今では長野県のご当地料理としてもおなじみです。

### 「キムたくご飯の具」

★材料 (4人分: 温かいご飯800g分)

キムチ	80g	※調味料	酒	小さじ1
たくあん	100g		しょうゆ	小さじ1
ベーコン	4枚		油	小さじ1
いんげん	4本		コンソメ	～ 少々



★作り方 (漬け物の塩加減や辛さがちがうので、材料の量はお好みで調整してください。)

- ① たくあんは5mm輪の切りにして千切りにする。キムチ、ベーコンは1cm位に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンを軽く炒め、たくあん、キムチを炒め合わせる。
- ③ 調味料を入れて、味をなじませる。彩りに、ゆでて1cmに切ったいんげんを入れる。
- ④ 温かいご飯に混ぜる。