

スクールランチ



新年あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。今年もよく食べ、勉強や運動を頑張り、早寝早起きを心がけ、すこやかな心と体を育みましょう。学校給食センター職員一同、力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきます。



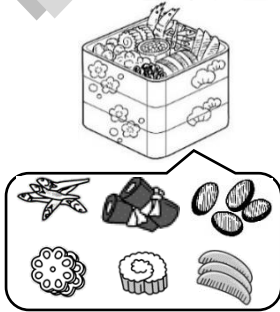
お正月の食文化

1月には、これから始まる一年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事がたくさんあります。全国や地域、家庭に伝わる行事食や食文化を大切にしていきたいですね。



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うのが特徴です。年神様をお迎えしている時は煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。



お雑煮

年神様にお供えした餅を頂くための料理。雑煮を食べることで、力をもらって元気に一年を過ごすことができます。中部地方を境に東は四角い餅、西は丸い餅を使いところが多く、あんこ入りの餅を入れるところもあります。



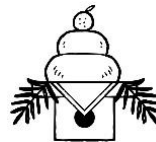
七草粥 1月7日

一年間病気をせず、無事に暮らせることを祈り、頂く料理です。お正月にごちそうを食べたお腹を休ませる意味もあります。「七草」とは7種類の野菜のことで色の濃い野菜です。



鏡開き 1月10日

お正月に神様や仏様にお供えした鏡餅を下げ、神様や仏様に感謝し、一年の家族の無病息災を願い、お汁粉や、お雑煮にして食べる行事です。



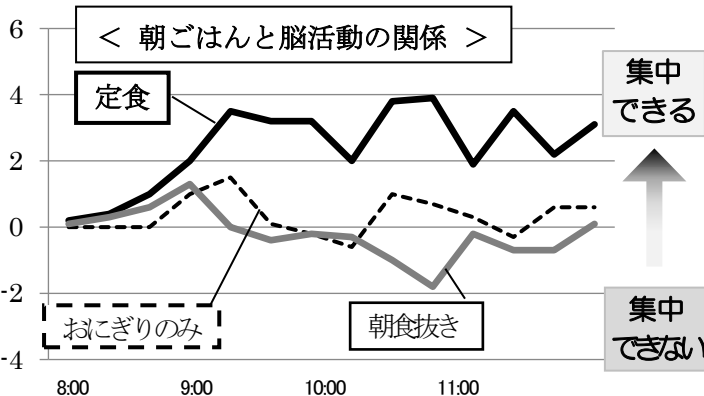
小正月 1月15日

その年の豊作を願う行事が各地で行われます。また、正月飾りや書き初めを焼く「どんと焼き」などが行われます。一年の健康を願って小豆粥を食べる風習があります。



栄養バランスのいい朝ごはんを食べよう！

朝ごはんにおかずをきちんと食べている人の方が脳活動が活発になり、集中力が持続しています。暗算作業量の変化(/分)



【焼き魚定食(例)】

副菜(緑) 煮物・汁物 おひたし サラダ 果物など	主菜(赤) 焼き魚 ウインナー 目玉焼き 納豆など
---------------------------------------	---------------------------------------

主食(黄) ご飯・パン麺など

主食・主菜・副菜を揃えたバランスの取れた朝食で **集中力アップ**





全国学校給食週間

1月24日～1月30日



明治22年に山形県の小学校で、昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや、漬物などを用意したのが給食の始まりといわれています。その後、全国に広まった給食も、昭和16年に太平洋戦争が起こり、食料不足のため実施することができなくなりました。戦後、アメリカの民間団体（ララ）から贈られた物資で給食を再開することになりました。これを記念して“全国学校給食週間”が設けられました。御前崎市では25日から29日に、地場産物を使った料理や、郷土料理を献立にたくさん取り入れています。



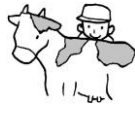
食べ物に感謝し、学校給食の意義と役割を理解し関心を深めましょう。

感謝して食べましょう！

私たちが食べている食事や給食は、多くの人の手によって作られています。食に関わる全ての人に感謝して食べましょう。



農家



畜産農家



八百屋



牛乳屋



パン屋



物資を運ぶ人

食事のあいさつをしましょう！

「いただきます」とは・・・

動物の命・農作物の命、自然の恵みを粗末にしませんと言う気持ちが込められています。

「あなたの命を私の命にさせていただきます」という意味です。



「ごちそうさま」とは・・・

「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客様が来ると、家のない食べ物を海や山まで探して準備しなければなりません。

「私のために走りまわり、食べ物を集めて下さってありがとうございます」という意味です。



“しらすご飯” ～ 全国学校給食週間レシピ ～

◆ 材料 4人分 ◆

米・・・2合
 麦・・・適宜
 しらす・・・大さじ4

A
 しょうゆ・・・大さじ1
 塩・・・少々
 酒・・・大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ① 米は研いで、軽く水気をきり、炊飯釜に入れます。Aの調味料を加え水を2合の目盛りまで入れ、麦も入れて軽く混ぜます。2、30分位浸水させてから炊飯します。
- ② しらすはフライパンでカリカリに炒っておきます。
- ③ 炊きあがったら、炒ったしらすをいれ、軽くほくして出来上がり。

「朝ごはん」にもどうぞ♪

1月 御前崎市

“旬”の特産品

白菜



風邪予防に役立つビタミンCや体内の余分なナトリウムを排出するカリウム、便秘予防に期待できる食物繊維が含まれています。

御前崎市では1月が収穫最盛期です。

県産農畜水産物を活用した学校給食への食材提供事業商品

1月28日に「夢咲牛のすき焼き煮」を提供します。

遠州夢咲牛



品種は黒毛和牛、脂が良質で、肉質がA3ランク以上の肉を遠州夢咲牛としています。そのおいしさから、「内閣総理大臣賞」など数々の賞をもらっています。