

# 1月給食だよ!

No.9  
文責:乾



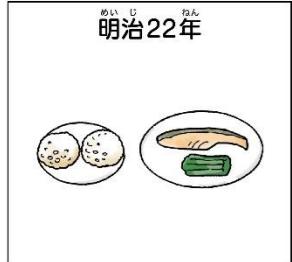
あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年も安心・安全でおいしい給食を、毎日皆さんのもとへ元気に届けられるよう努めてまいります。給食センター一同、どうぞよろしくお願ひいたします。お正月料理や給食週間の特別献立など、今月も多彩なメニューが登場します。しっかり食べて体温を上げ、寒さに負けず過ごしましょう。

## 1月の給食目標は

「給食の歴史や文化について考えよう」です。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食への理解や関心を深めることを目的として制定されました。給食はかつて、不足しがちな栄養を補うことが一番の目的でしたが、現在は「将来の健康な体をつくる力を身につける」という重要な役割を担っています。

## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



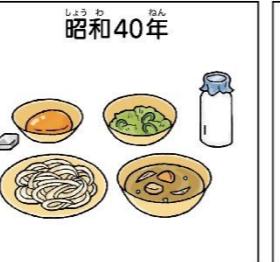
おにぎり・塩さけ・  
葉の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・  
トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・  
ボタージュスープ・コロッケ・  
せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあん  
かけ・牛乳・甘酢あえ・  
巣物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・  
巣物(バナナ)・スープ

## ~黒潮町内の給食センターのあゆみ~

佐賀学校給食センター(昭和43年からスタート)



大方学校給食センター(平成25年からスタート)



今年の給食週間でも、昔のメニューを再現した献立や、地元の食材を使った料理が登場します。これらの給食を通して、給食の歴史や文化、そして毎日の食事を支えてくれる人々への感謝の気持ちを深める1週間にしましょう。

## 寒さに負けない生活習慣

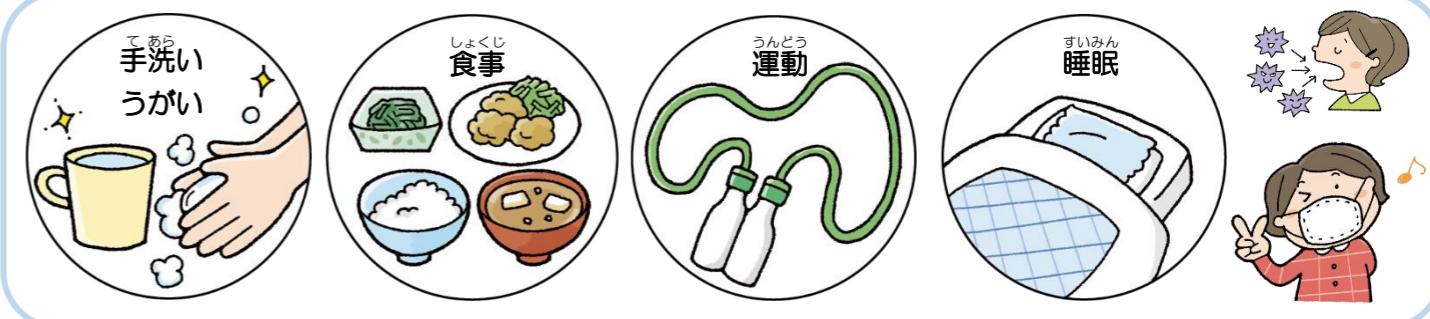
ふゆ 冬も元気にすごすためには、  
ていこうりょく 抵抗力を高めることが大切です。

バランスのよい食事をとって、  
適度な運動をし、十分な休養と  
睡眠をとります。また、手洗い  
とうがいをして、病原菌が体の  
なかに入らないようにしましょう。



## 食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉め  
きったままにしておくと、  
部屋の空気が汚れます。  
食事の前には、窓を開けて  
空気の入れかえをしま  
しょう。



## きゅうしょくしょうかい ～給食紹介～



1/8 (木) 新年お祝い献立  
・五目ずし・牛乳・三色なます  
・お雑煮・めでたい焼き



1/9 (金) 佐賀小アンコール献立  
・わかめごはん・牛乳・鶏の唐揚げ  
・ポテトサラダ・土佐ジロー卵のスープ  
・チョコレープ



1/13 (火) 成人の日のお祝い献立  
・ごはん・牛乳・ブリの照り焼き  
・白和え・ふんわり七草汁



# 地域の漁業について知ろう ~鈴漁港編~

私たちが住んでいる黒潮町は、長い海岸線を持つ海がとても近い町ですね。今回のお便りでは、給食の魚も水揚げされている「鈴漁港」を探訪しましたので、その様子を紹介します。

## 鈴漁港はどこにあるの？



## どんな漁をしているの？



「大敷網」が有名！鈴漁港といえば「大敷網（大型の定置網）」が盛んです。港のすぐ近くに網を仕掛けていて、1日に2回も網を引き上げます。



この日は、ネイリ  
やサバ、アジ、ニ  
ベ、太刀魚などが  
水揚げされていま  
した。



## ～おすすめのレシピ紹介～

### いよ飯

#### 【材料】(2合分)

米	300g (2合)
水 または だし汁	450cc
魚の切り身	約 80g
だし昆布	5cm 1枚
ねぎ	約 20g (1~2本)
薄口しょうゆ	20cc (大さじ1と小さじ1)
濃口しょうゆ	17cc (大さじ1と小さじ少々)
酒	17cc (大さじ1と小さじ少々)
だしの素	適量

※魚の切り身は、鯛、イトヨリ、鯵、鰯、太刀魚、  
ネイリなど季節にとれた魚を使用できます。



#### 【作り方】

- ① 米を洗米し、水（だし汁）、調味料、魚の切り身、だし昆布を入れ炊く。
- ② ご飯が炊けたら、小口切りに切ったねぎを散らし混ぜる。



### 昆布とツナの佃煮

#### 【材料】(4人分)

だし昆布	5cm程度を 5枚
ツナ	50g
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1と小さじ1
だしの素	適量
水	大さじ2
一味唐辛子	適量

A

#### 【作り方】

- ① だし昆布は戻したものせん切りにする。
- ② 鍋に昆布、ツナ、Aの調味料と水を入れ、甘辛く煮詰める。
- ③ 水気が無くなったら、一味唐辛子をお好みで入れる。



★ だし昆布は、料理などで使ったものを冷凍庫でストックしておき、5枚程度集まつたら、佃煮にするとよいです。

### 問い合わせ先

黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201)

黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166)

たんとう なかがわ あせち

たんとう まつもと いねい

たんとう まつもと いねい

たんとう まつもと いねい

担当：中川 畦地

担当：松本 乾

### ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽に寄せください。

学校 年 級名前

