

きゅうしょくだより 1月号



謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのが辛い時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたぐさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

今月使用予定の地元食材

- 米・しゅんぎく・あじみ菜・ほうれん草・こまつな
- 大根・紅くるり大根・キャベツ・白菜・オレンジ白菜
- ねぎ・長ねぎ・水菜・人参・金時人参・ブロッコリー
- 切りほだいこん・ネーブル・いちご



1月はたくさんの種類の地元野菜を使います。オレンジ白菜や紅くるり大根、金時人参などのカラフルな野菜が、色々な給食に登場するので楽しみにしていただいね。



1月24日~30日は 全国学校給食週間です 学校給食について知ろう!



日本の学校給食は、明治時代に始まり全国に広まってきました。その後、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救済物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちの命を救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。この機会に、学校給食の歴史を調べたり、自分の食生活を振り返ったりしましょう。

1月の献立について



12日(木) 「焼きさばの梅香味かけ」

和歌山県からさばをいただきます。しょうゆ、みりん、酒、みそ、さとう、梅びしおでタレを作り、焼いたさばにかけます。

25日(水) 「とろとろホワイトシチュー」

西貴志・東貴志・中貴志小学校の6年生の児童が、英語科の授業で考えてくれた食材を、取り入れています。和歌山県産のみかんどり、紀の川市産の白菜、キャベツ、鹿児島県産のさつまいもを使ったホワイトシチューです。お楽しみに!!

27日(金) 「ささみのマリアナソース」

マリアナソースは、トマトソースの1種で、イタリア料理です。イタリア語で「船乗りの」を意味する「マリアーナ」がなまって「マリアナ」になったと言われており、イタリアの都市、ナポリの船乗りがよく食べていたのが由来とされています。