



1月給食だより

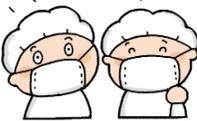


北空知圏学校給食センター

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしていましたか？

さて、1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



全国学校給食週間は、戦後、給食が再開されたことを記念する週間です。今では、日本の食生活は、何でも手に入り、大変豊かになりました。しかし、現在は、一見して豊かに見えますが、偏食、欠食それによっておこる肥満や無理なダイエットによる痩身など新たな問題を抱えています。そんな中、学校給食は、教育の一環として、7つの目標があります。それは、食べ物の働きや栄養バランス、食文化などを学び、自然の恵みや作ってくれた人への感謝の心を育むための大切な食事になっています。

学校給食の7つの目標

望ましい食生活のお手本に

健康な体づくり

助け合い協力して楽しく食べる



自然の恵みに感謝する



働く人たちに感謝して食べる



地域の食を知り未来に伝える



食を通して社会のしくみを知る



全国学校給食週間「臨時号」も1月に配布いたします！



当センターでは、学校給食週間にちなみ、「きたそランチ給食」を提供します。ミニおたよりで、昨年度同様、日めくりのカレンダーのようにして1週間分の献立を紹介いたします。その中から、献立のレシピを載せました。ぜひこの機会に、保護者のみなさまの子ども達の頃、好きだった献立や、印象深いできごとなどを話題にして、給食の献立作りを楽しんでいただきたいと思ひます。

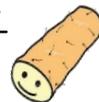


ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

材料(中学年4人分)
 長いも・・・120g
 たまねぎ・・・60g
 にんじん・・・35g
 長ねぎ・・・20g
 あぶらあげ・・・15g
 たまご・・・80g
 味噌・・・32g
 煮干しだし(顆粒)・・・3g
 でん粉・・・2.5g



長いものかきたま味噌汁



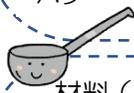
※給食では煮干しパックを使っています。顆粒で大丈夫！

(作り方)

- 鍋に水を入れ沸とうしたら、にんじん、たまねぎを入れる。(アクを除く)
- でん粉でとろみづけをする⇒溶いたたまごを流し入れる。
- あぶらあげ、長いもを入れる。
- ある程度、長いものに火が通ったら煮干しだし、味噌を入れる。

◎切り方 長いも・・・太い方がいちょう切り、細い方が半月切り(1cm)
たまねぎ・・・スライス にんじん・・・千切り 長ねぎ・・・小口切り

材料(中学年4人分)
 鶏むね肉・・・50g
 さつまいも・・・120g
 しめじ・・・20g
 はくさい・・・120g
 にんじん・・・60g
 たまねぎ・・・80g
 スキムミルク・・・12g
 生クリーム・・・20g
 クリームシチューの素・・・35g
 ベシヤメルソース・・・35g
 ※ルウが1種類の場合・・・70g
 バター・・・8g



さつまいものクリーム煮



- 鍋にバターを入れたまねぎ、にんじんを炒める。
- ヒタヒタの水を入れ、鶏肉、さつまいもを入れる。
- さつまいもがある程度煮えたら、火を止めてクリームシチューの素、スキムミルクを入れる。
- しめじ、はくさいを入れる。
- 最後に生クリームを入れる。

◎切り方 さつまいも・・・皮つき乱切り はくさい・・・スライス1cm
たまねぎ・・・スライス にんじん・・・いちょう切り

※クリームシチューの素は1種類でも良いです。クリーム煮なので、分量は少しずつ入れながらかたさを見ます。さつまいもは、煮えやすいので注意しましょう。

材料(中学年4人分)

鶏むね肉・・・50g
 雪中椎茸・・・35g
 だいこん・・・100g
 キャベツ・・・100g
 むぎごぼう・・・30g
 にんじん・・・30g
 長ねぎ・・・15g
 とうふ・・・100g
 あぶらあげ・・・15g
 サラダ油・・・少々
 しょうゆ・・・15g
 かつおだし・・・2g
 昆布だし・・・2g
 本みりん・・・4g

雪中椎茸入り具だくさん汁



(作り方)

- 鍋にサラダ油を入れ、ごぼうを炒める。
- 水を入れ沸とうしたら鶏肉、だいこん、にんじんを入れる。(アクを除く)
- かつおだし、昆布だしを入れる。
- とうふ、あぶらあげ、しいたけを入れる。
- キャベツを入れる。
- しょうゆ、本みりんを入れる。
- 最後に長ねぎを入れて仕上げます。

◎切り方 雪中椎茸・・・スライス にんじん、だいこん・・・いちょう切り
キャベツ・・・スライス 1.5cm 鶏肉・・・スライス
長ねぎ・・・小口切り ごぼう・・・ささがき
※しいたけは、生しいたけであれば良いです。