

1月給食だより

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ちどおしくなるような魅力あふれる給食作りを努めていきたいと思っております。

まだまだ寒い季節が続きます。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整え、新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っております。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思っております。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

【おもな献立】

おにぎり、塩鮭、菜の漬物

コッペパン、ジャム、ミルク、

鯨肉の竜田揚げ、せんきゃべつ

ごはん、牛乳、あじフライ、

サラダ、汁物、デザート

春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話 ～冷え対策におすすめの食材～

この時期は、冷えに悩まされる方が多くいらっしゃると思います。毎日の食事に体を温める食材を積極的に取り入れて、体の内側から温めることが大切です。

今回は、体を温める食材をご紹介します。



★**体を温める野菜**・・・冬に旬を迎える根菜類は、水分が少なく、体温を維持するのに必要なミネラルが凝縮されているという特徴があります。生姜やにんじん、大根、ごぼう、かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、には血行を促進したり鉄分の吸収を良くするなどの効果があるので、冷え性対策に役立ちます。



★**体を温める果物**・・・体を温める効果のある果物は、寒い地域で採れるものが多いという特徴があります。多くの果物には、新陳代謝の向上に効果があります。代謝を良くすれば体温上昇にもつながるので、温活に最適です。また血行を促進させ、体を温めて発汗させ風邪の熱を下げる働きがあります。



★**体を温める発酵食品**・・・代謝を促進させ体温を上げてくれる酵素が豊富に含まれています。ただし酵素は熱に弱いので、できるだけ加熱をせずに食べることがポイントです。



★**体を温める魚**・・・いわし、さんま、さば、あじ、にしんなどの青魚に含まれるDPAやEPAは、末梢の血流を促進する働きがあります。また、脂質の一種であるため体熱を生み出すエネルギー源にもなります。たんぱく質を豊富に含むことから、筋肉量の維持・増進にも役立ちます。



★**体を温める肉**・・・鶏むね肉は、良質なたんぱく質源として筋肉を維持し、体熱を生み出します。特に胃腸を温める働きがあります。



◎**冷え体質を改善して体を温めるには、体熱を生み出すのに必要な、栄養素や血行を促進する栄養素をバランスよく摂取することが大切になってきます。**

- ① 必要なカロリーをとる
- ② バランス良く栄養をとる
- ③ 1日3食しっかり食べる

これらに注意してこの冬を元気に乗り越えましょうね!



難波 和世先生

世界の料理の日 中国 1月15日（水）



豆腐 「マーボー豆腐」



中国・四川料理の伝統的なメニューのひとつである麻婆豆腐。ひき肉とねぎ・しょうがのみじん切りを炒めてスープを加え、しょうゆ・豆板醤・豆豉・花椒（中国料理で使われるさんしょう）などで調味した中に、さいの目に切った豆腐を入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけたものです。日本でポピュラーになったのは、「料理の鉄人」である陳建一氏の父・建民氏が日本人に食べやすいようにアレンジして自身の店で提供したのが始まりだといわれています。ピリツとした辛さとうま味でごはんがすすむ料理です。

郷土料理の日 北海道 1月17日（金）



ぶたどん 「豚丼」



養豚業が盛んであった十勝地方の帯広市が「豚丼」発祥の地といわれています。厚切りの豚肉を砂糖醤油で味付けしたタレでからめ、ごはんの上のせた「豚丼」は帯広市の名物料理です。昭和初期に帯広市内の食堂で、炭火焼きした豚肉にうなぎの蒲焼き風タレを使用した丼をつくったのが「豚丼」の発祥となっています。当時は、十勝地方では養豚業が盛んにおこなわれていたこともあって、豚肉は身近で手に入りやすかったそうです。こうして帯広の地で誕生した「豚丼」は、いまでは全国でも知られるほど有名となりました。