



1月のこんだてだよ!

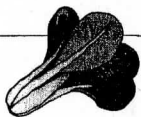


新しい年が始まります。今年はどのような年になるのでしょうか?

一年間を元気に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べましょう。

旬の味覚

小松菜



江戸時代に東京の「小松川」という場所で作

られたことからこの名前が付けられました。

ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、風邪予防に効果的です。あくが少ないので扱いやすく、おひたし、卵とじ煮、炒めものなどにするといいですよ。

春菊



鍋物には欠かせない春菊。カロチンの含有量は抜群で、かぜ予防に大変効果的です。肉や魚、ごまなど脂質の高い食材と一緒に摂るとカロチンの吸収がよくなります。白和え、ごま和えなどにもいいですよ。

行事食の紹介 ~節分献立~ 節分は2月3日です。

節分の日に「鬼は外」の掛け声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣があります。給食には「いわしのカレー揚げ」と「節分豆」が登場します。

新献立の紹介

☆ごぼうのごま酢和え

しょうゆとみりんを下煮をしたごぼうと、キャベツ、にんじんをすった白炒りごまが入った合わせ酢で和えました。おせち料理のたたきごぼうをイメージして考えた料理です。

☆えびと白玉の雑煮

白玉もちやにんじん、大根、赤板かまぼこなど、紅白の具材と縁起物として食べられるえびを入れて、めでたさを出しました。松江市産の黒田せりを最後に加えて仕上げています。

☆鮭の幽庵焼き

「幽庵焼き」とはゆずの香りをつけて魚を焼いた料理です。給食では刻んだゆずの皮としょうゆや酒、みりんなどで作った調味液で鮭に下味をつけて焼きました。ゆずの香りが食欲をそそります。



1月24日~30日は、 学校給食週間です!



学校給食は今から約130年前の明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや塩づけ、漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国的に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが「学校給食週間」です。現在は豊かになった日本ですが、当時は振り返り食べ物に感謝をしたり、食生活を見つめ直したりする一週間です。



学校給食週間のある今月は、「じじみ」「あご野焼き」などの地域の食材を使った献立や、平成最後の年であることから、平成元年1月に実施したメニューを取り入れた献立「赤貝ごはん、牛乳、あまさぎの天ぷら、若鶏と冬野菜のみそ汁、フルーツゼリー」も登場します。

〈赤貝ごはんの食べ方について〉

給食センターからは「赤貝ごはんの具」を配送します。ちらし寿司のように各教室でごはん食缶に「赤貝ごはんの具」を入れてごはんとまぜてから盛り付けをしてください。



雑煮いろいろ

雑煮は地域や各家庭によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具も鶏肉やぶり、さといも、小松菜、大根などいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。

このように、日本各地には地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があります。

かんたん朝食レシピをホームページで紹介しています!!

手軽に作れる朝食レシピとして、主食や主菜、副菜など数種類のおかずを掲載しています。休日や早く起きた日にレシピを見て作ってみませんか。

レシピの検索方法

- ① 『松江市 学校給食』 で検索
- ② 松江市の学校給食のホームページ内の【かんたん朝食レシピ】をクリック
- ③ 見たいレシピをクリック

タコライス風そぼろごはんやハムサンド、えのきの梅おかか和え...など