



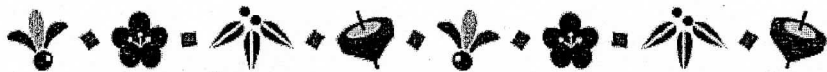
1月のこんだてだより



あけましておめでとうございます。本年も安全・安心でおいしい給食の提供に努めていきますので、よろしくお願いします。

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



白菜



はくさいの食物繊維はやわらかく、消化が良いです。またビタミンCが多く、風邪の予防や、肌にするおいを与える効果があります。

味にクセがないので様々な料理で楽しむことができます。

白ねぎ



疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌などの効果から、古くから風邪の特効薬として用いられてきました。鍋もの、炒めもの、汁ものなどに入れるとおいしいです。

新献立の紹介



＊しっぽうどん

しっぽうどんは、吹く風が冷たくなり始める、秋口から冬にかけてのうどんの食べ方で、香川県の冬の代表的な郷土料理です。年末には年越しそばの代わりに食べる家庭もあります。

かつおぶしでだしをとり、鶏肉、里いも、うす揚げ、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、しゅんぎくを入れて塩、しょうゆ、酒、一味唐辛子で味付けした具だくさんのうどんです。

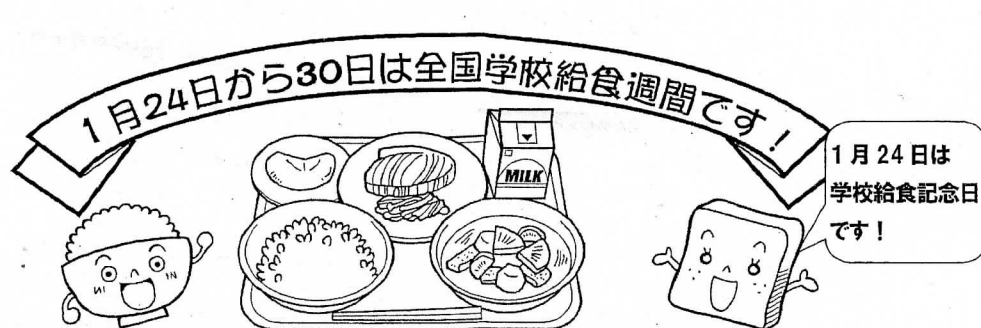
＊ブロッコリーとチーズのソテー

松江市内の児童生徒に「野菜のおかず」を募集し、その中から入賞した「トースターブロッコリー」を給食用にアレンジしました。ブロッコリー、こえび、角切チーズ、コーンを油で炒めて塩、こしょうで味付けし、最後に青のりをまぶしました。

＊若鶏と豆のケチャップ煮

西センターのみ2月に実施します。

角切りにした鶏肉と、大豆・金時豆・枝豆・白いんげん豆をケチャップ味で煮込みました。大豆は良質なたんぱく質、カルシウム、食物せんいが豊富に含まれているので積極的に摂取してほしい食品です。



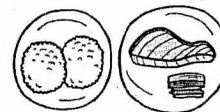
1月24日は
学校給食記念日
です！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

日本で最初の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちに無償で提供された昼食でした。このように戦前は主に福祉の観点から給食が各地で行われました。戦争中の中断を経て、戦後、子どもたちの栄養状態が悪化し、給食の必要性が叫ばれる中、世界中からの温かい支援で日本の学校給食は再開されました。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解や関心を深め、その発展を期して、毎年実施されています。食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をとることができる人になってほしいと願っています。

学校給食週間のある今月は、「あご野焼きの磯辺揚げ」、「しじみ汁」など、地域の食材を使った献立が登場します。



日本の最初の給食は
おにぎり、焼鮭、漬物
でした。

「野菜のおかずレシピ」入賞作品をホームページで紹介しています!!

松江市内の児童生徒に「野菜のおかず」を募集し、その中から入賞した4作品を掲載しています。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【野菜のおかずレシピ】をクリック
- ③ 見たいレシピをクリック

- ・トースターブロッコリー
- ・オクラなっとうサラダ
- ・ほうれん草のパワフルサラダ
- ・切り干し大根の冷やし中華風サラダ