

2023年
1月

給食だより



ごせしがっこうきゅうしょく
御所市学校給食センター

あけましておめでとうございます。新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう。今年も安全でおいしく楽しい給食を提供していきます。よろしく願いいたします。



冬の食生活 感染症にご用心！

お正月は気をつけていても、ついつい生活が不規則になりがちです。3学期のスイッチはもう入りましたか。冬休みの疲れを残したまましていると、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。感染症の予防には、手洗い・うがいと合わせて、食生活を整え、免疫力をアップさせることが大切です。



〇朝・昼・夜の3食をしっかりととりましょう

食事をきちんととることで、規則正しい生活習慣へとつながります。また、「これを食べれば完璧」という食材はありません。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を、まんべんなく食べることが基本です。



〇食べすぎに気をつけましょう

食事はゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夜の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や、時間を決めずにだらだら食べるのは、肥満や虫歯のリスクを高めます。



お正月献立 (16日)

16日はお正月献立です。「大和の雑煮」と「れんこんの炒めなます」が出ます。奈良では、豆腐、祝だいこん、金時人参、里芋、丸餅などが入った白みそ仕立ての雑煮で、雑煮の餅を取り出して砂糖入りのきな粉につけて食べる地域が多いそうです。それぞれの具材には意味があり、一年間家族円満で過ごせるよう、丸餅にしたり、具材を輪切りにして入れます。里芋は、子孫が繁栄するようにと願って入れるそうです。

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。今年1年見通しを持って過ごせることを願って、味わいながら食べましょう！



給食センターからこんにちは！

給食センターでは、毎日残食調査を行っています。みなさんが毎日副食(おかず、汁物)をどれくらい食べているか計量して調べて、次の給食での味付けに生かしています。カレーなどの人気メニューやコロッケなどの揚げ物のときは残食が少なく、よく食べてくれています。反対に、サラダや煮物などの野菜のおかずは残食が多く、合わせて50kg(大人の女性1人分の体重くらい)近くになる日もあります…。残された給食はゴミとして捨てられてしまいます。残食が少ない日は、調理員さんもとてもうれしい気持ちになります。1人1人が少しずつでも残食を減らすために協力できるといいですね。



あじわいメモ ~1月~

いい歯の日 (18日)

毎月18日はいい歯の日です。よくかんで、早食いを防ぎましょう。今月のよいかむ食材は、切り干し大根のナポリタン風の「切り干し大根」です。よくかんで、味わっていたきましょう。



食育の日 (19日)

御所市内にある柳屋さんの「柿の葉寿司」が登場します。塩で締められたサバを酢飯といっしょに柿の葉で包んだ押し寿司です。江戸時代の中頃、高い年貢を課せられていた紀州(和歌山県)の漁師が、お金を稼ぐため、熊野灘でとれた夏サバを塩で締め、峠を越えて奈良県まで売りに来ていたそうです。ちょうどそのころ村々で夏祭りが行われていて、お祭りのごちそうとして作られるようになったそうです。



全国学校給食週間 (1月24~30日)

今年のテーマは「給食GOTOトラベル!世界の味めぐり」です



給食はいつ、どうしてはじまったの?

日本の学校給食の始まりは、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

御所市では、毎年給食週間のテーマを決めて取り組んでいます。今年のテーマは「給食GOTOトラベル!世界の味めぐり」です。給食で世界旅行をテーマに、5つの国の料理を提供します。



- 24日(火)メキシコ
ソバデポジョ・ビーンズサラダ・魚のサルサソース
- 25日(水)インド
ナン・カレーシチュー・花野菜のサラダ・チーズ
- 26日(木)韓国
ビビンバ・トックスープ・ヤンニョムチキン
- 27日(金)イタリア
アマトリチャーナ・カルパッチョサラダ・オムレツ
- 30日(月)ベトナム
フォーガー・春巻き・スタミナ炒め



それぞれの国の特徴ある料理を給食風アレンジして提供します。お楽しみに!