2024年 1月 給食だより

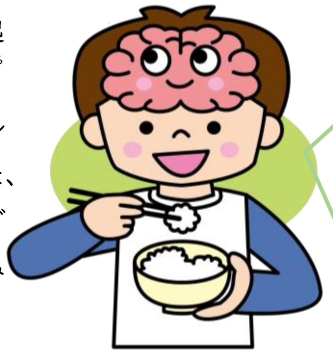
御所市学校給食センター

あけましておめでとうございます！今年もみなさんが健康で元気に過ごせるように、給食センターから安心安全でおいしい給食と情報を発信していきますので、よろしくお願いいたします。

冬休み中は楽しく過ごすことができましたか？新年を迎え、気持ちも新たに 3学期が始まりました。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

朝食で集中力アップ！

中学3年生のみなさんは、もうすぐ受験ですね。毎日夜遅くまで勉強を頑張っているかと思いますが、勉強を効率よく進めるためには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へのエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よく噛むことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食(ごはんやパンなど)とおかず(肉や魚、野菜など)を組み合わせて食べることを心がけましょう。



ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収されて腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

給食センターからこんにちは！

給食が終わったら、学校から食缶や食器が給食センターへ返ってきます。

次の日も清潔な食缶や食器が使えるように大きな食洗機を使ってきれいに洗っています。洗った後は 90℃くらいの保管庫に入れて乾燥と消毒をしています。スプーンはひとつずつ丁寧に手洗いをした後、食洗機でもう一度洗っています。スプーンの向きが揃えられていると洗いやすいです。

また、食缶や食器を入れて学校へ運んでいる大きなコンテナも毎日きれいに洗っています。保管庫には入らないので、手洗いをした後、100℃くらいの蒸気をコンテナの中に入れて消毒をしています。

注目食材！

ごせブランドの農作物

「御所芋」

御所芋とは、御所市内で作られた大和芋のことです。

すりおろすと粘りが強く、食物繊維やたんぱく質が豊富で、おなかの調子をよくする働きがあるため、薬として重宝されていました。奈良時代には天皇へ献上され、山薬として整腸薬に用いられていました。

昔、御所市は大和芋の一大産地でしたが、栽培が難しいことや生産者が減っていることで、近年は希少な作物になっています。御所市の特産物を知ってもらうために御所芋を使った加工品が作られました。御所芋は栽培が難しいので、形が悪くなってしまったものをそうめんに練りこんだ SDGsな商品が作られました。

30日の給食に、「御所芋入りそうめん」を使用したにゅうめんを予定しているので、味わって食べましょう。

あじわいメモ ～1月の献立～

お正月献立(15日)

関西では元旦から半月が経った、15日までが松の内となっています。松の内とは、お正月にやってくる年神様の依り代である門松やしめ縄などのお正月飾りを飾っておく期間のことをいいます。松の内が明けると年神様は帰っていき、お正月飾りは片付けて、新年の生活に戻ることになります。

15日の給食は、お正月料理の奈良の雑煮とれんこんのなますです。お正月に食べた人もいると思いますが、縁起の良い食べ物を取り入れて、良い1年となるように願いましょう。

奈良では、金時人参や祝い大根、里芋、丸餅が入った白みそ仕立ての雑煮を食べる家庭が多く、餅を取り出して砂糖入りのきな粉に付けて安倍川餅のように食べるのが特徴です。

いい歯の日(18日)

今月は、かみかみ中華サラダに入っている大豆と茎わかめが噛みごたえのある食材です。

よく噛んで食べることであごや筋肉が発達し、歯並びが良くなります。歯並びが良くなると正しい発音ではっきりと話せるようになります。

毎月18日 いい歯の日

食育の日(19日)

愛知県は中部地方にあり、日本で 4番目に人口の多い県で、農業・水産業・工業と産業が盛んです。

味噌煮込みうどんや味噌おでん、味噌かつなど豆味噌を使った煮込み料理が愛知県の代表的な郷土料理です。また、ひつまぶしや小倉トースト、天むす、手羽先、あんかけスパゲティと様々な料理があるグルメな県です。

全国学校給食週間(24日～30日)

日本では今から 135年前の明治時代に山形県の小学校で学校給食が始まり、日本全国へと広まりました。戦争による食料不足などの影響で中断になりましたが、戦後、アメリカの援助によって昭和22年1月に給食が再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とされました。冬休みと重ならない 1月24日～30日を「全国学校給食週間」と定められています。御所市では毎年、全国学校給食週間中はテーマを決めて給食を提供しています。今年のテーマは、「世界味めぐり～給食でちょこっと海外旅行気分～」です。日本(奈良県)と海外の 4 か国の料理をアレンジした給食になっているので楽しみにしていてくださいね♪

テーマ：世界味めぐり～給食でちょこっと海外旅行気分～

24日 フランス
ポトフ、キャロットラペ、タラのプロバンス風

25日 アメリカ
ジャンバラヤ、コーンチャウダー、ハンバーグ

26日 ドイツ
アイントプフ、カルトッフェル・ザラート、ケーニヒスベルガー・クロプセ

29日 ネパール
ダルカレー、チキンタルカリ

30日 日本(奈良県の郷土料理)
柿の葉寿司、にゅうめん、ならあえ