

2025年
1月
給食だより



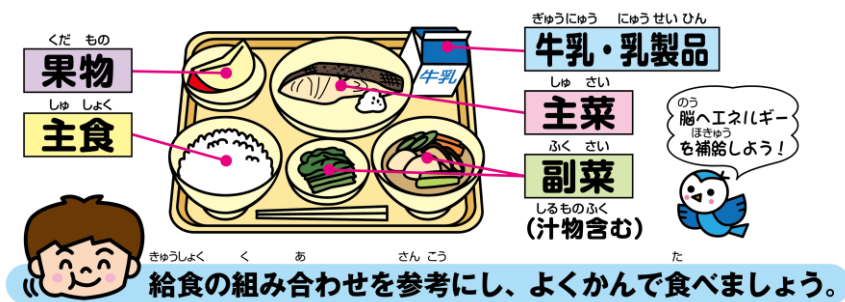
御所市学校給食センター

新年あけましておめでとうございます。今年も給食センターから安心・安全でおいしい給食を届けますので、よろしくお願ひします！さて、楽しい冬休みを過ごされましたか。いよいよ1年間のまとめとなる3学期が始まります。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われているようにあっという間に3学期は終わってしまいます。今の学年で給食を食べるのもあと3ヶ月です。よい思い出となるような給食を届けたいと思うので、3学期の給食も楽しみにしててくださいね。



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、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勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へ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、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



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



お正月献立（14日）

14日はお正月献立です。「大和の雑煮」と「紅白のなます」が出ます。奈良県は、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



給食センターからこんにちは！

右の写真は給食センターで使っている機械です。

これは何をする機械でしょう？

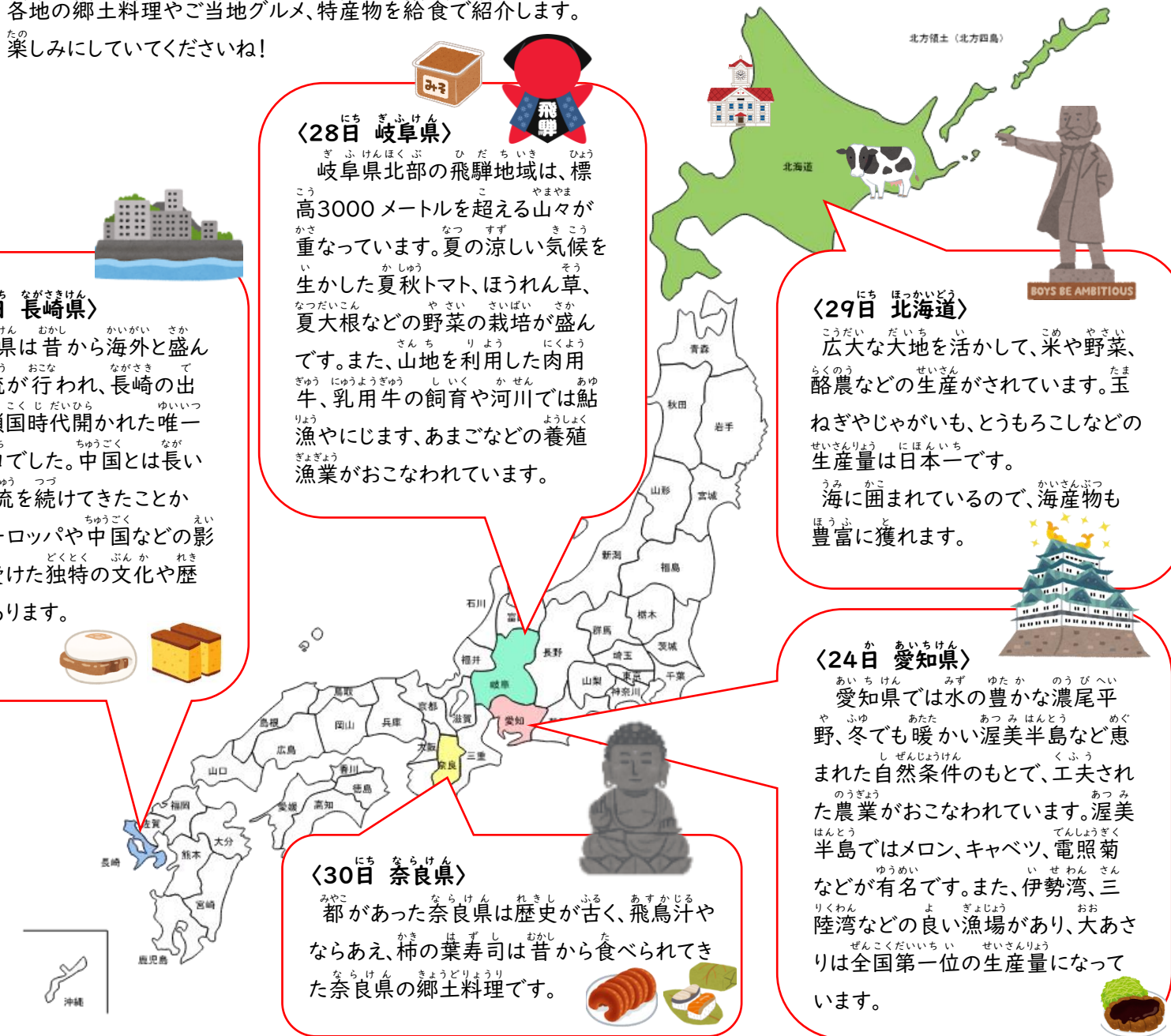
①野菜を蒸す機械 ②野菜を冷やす機械 ③野菜を洗う機械

※答えは右下にあります！



日本の味めぐり

日本の学校給食は、明治22年に山形県にある私立小学校で、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が提供されたのが始まりです。その後、全国各地へと学校給食が広がってきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。終戦後、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカの援助物資で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、冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間が「全国学校給食週間」になっています。御所市では、「日本の味めぐり」をテーマとして、各地の郷土料理やご当地グルメ、特産物を給食で紹介しています。楽しみにしててくださいね！



〈28日 岐阜県〉
岐阜県北部の飛騨地域は、標高3000メートルを超える山々が重なっています。夏の涼しい気候を生かした夏秋トマト、ほうれん草、夏大根などの野菜の栽培が盛んです。また、山地を利用した肉用牛、乳用牛の飼育や河川では鮎漁やにじます、あまごなどの養殖漁業がおこなわれています。

〈27日 長崎県〉
長崎県は昔から海外と盛んに交流が行われ、長崎の出島は鎖国時代開かれた唯一の窓口でした。中国とは長い間交流を続けてきたことから、ヨーロッパや中国などの影響を受けた独特の文化や歴史があります。

〈29日 北海道〉
広大な大地を活かして、米や野菜、酪農などの生産がされています。玉ねぎやじゃがいも、とうもろこしなどの生産量は日本一です。海に囲まれているので、海産物も豊富に獲れます。

〈24日 愛知県〉
愛知県では水の豊かな濃尾平野、冬でも暖かい渥美半島など恵まれた自然条件のもとで、工夫された農業がおこなわれています。渥美半島ではメロン、キャベツ、電照菊などが有名です。また、伊勢湾、三陸湾などの良い漁場があり、大あさり是全国第一位の生産量になっています。

〈30日 奈良県〉
都があった奈良県は歴史が古く、飛鳥汁やならえ、柿の葉寿司は昔から食べられてきた奈良県の郷土料理です。

食育の日(20日) カレーうどん（葛入りうどん）
今月の食育の日は奈良県産の小麦と、貴重な吉野葛を加えた葛入りうどんです！今回はカレーうどんにしてみました！おいしく食べてくれるとうれしいです！

いい歯の日(17日)
今月の噛みごたえのある食材は、根菜ポトフと切干大根のごまマヨサラダです。よく噛んで食べると速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満防止につながります。

※この野菜をこの機械に15分ほど10℃以下で下処理します。

②野菜を冷やす機械

③