

きゅうしょくだより

1月



伊万里市学校給食センター

あけましておめでとうございます。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で、新しい年もすくすく成長してほしいと思います。

今年も、安全で安心な給食を届けられるように努めています。どうぞよろしくお願いします。

おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともとは季節の節目である「節句」を祝うための料理でした。しかし、今ではお正月に食べる料理のことを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。



このように、「おせち料理」は新しい年を迎え、一年の豊作と家族の幸せを願うとともに、正月三が日は台所仕事をしなくて済むようにと保存がきくように作られたものです。また、重箱に詰めるのは「おめでたいことを重ねる」という意味が込められています。

食育フォーラム引用

1月24日～1月30日は

学校給食週間

です！



学校給食週間とは何か知っていますか？

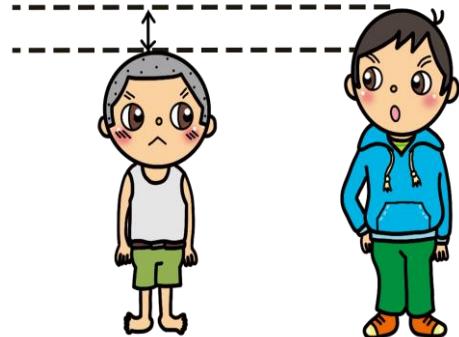
昭和20(1945)年、戦争が終ったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食が始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといいます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヶ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



みなさんも、給食ができるまでに関わってくださるたくさんの方や食べ物が毎日食べられることに感謝をする一週間にしましょう！

ガルバンゾーで1年、がんばるぞー！

ガルバンゾースナック

たんぱく質だけでなく、食物せんい、カルシウム、鉄なども含んだヘルシー食材として、「豆」が注目されています。ガルバンゾーもその1つで、日本では「ひよこ豆」ともよばれます。

作り方

- ①ガルバンゾー(ひよこ豆)を一晩水につけて戻す。
- ②①を水を替えずにそのまま火にかける。沸騰させてから30～40分弱火で煮る。
残った豆はサラダなどにも使える。(①②を省き、水煮缶の豆を使ってよい)
- ③フライパンに油をひき、ゆであがったひよこ豆を炒める。塩とこしょう、お好みでドライパセリやドライバジル、青のり、カレー粉などで味づけして出来上がり。



食育フォーラム引用