

1月給食だより

砂川市学校給食センター発行

いよいよ冬休みが始まります。朝・昼・夕の三食をしっかりと、規則正しい生活で楽しいひとときをお過ごしください。冬休み中には、年末年始の行事があります。家族の健康や幸せを願って食べるさまざまな行事がありますので、ご家庭でも話題にさせていただけると幸いです。

正月(1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れるところ、もちを入れないところもあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

じんじつ

人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴキョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

こしょうがつ

小正月(1月15日)



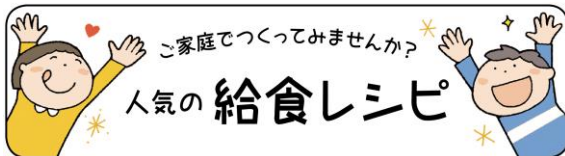
邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花



ヤムニョムチキン

ヤムニョムチキンは、韓国料理の一つです。コチュジャン、にんにく、砂糖などから作る甘辛いソース(ヤムニョム)を味付けをしたチキンです。給食レシピをご紹介しますが、お好みの材料や味付けをしながらご家庭の味を作ってください。

材料(2人分)			
鶏もも肉	250g	ケチャップ	大さじ1
塩	0.4g	みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1	料理酒	小さじ1
おろしにんにく	1cm程	コチュジャン	小さじ1/4
おろし生姜	1cm程	濃口醤油	小さじ1/2
片栗粉(給食は米粉)	大さじ3	おろしにんにく	0.5cm程
給食では、砂川産の米粉を使って鶏肉を揚げています。米粉を使うと、カリッと揚げることができます。		いりごま	適量

- ① 鶏肉は一口大に切り、ボウルにいれて下味の材料をまぜて揉み込み、10分ほど置く。
- ② 水気を拭き取り、片栗粉を全体にしっかりとまぶす。
- ③ 170℃位の油で揚げて、鶏肉の中まで火が通ったら取り出す。
- ④ 調味料Aは鍋にいれて、弱火でひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に揚げた鶏肉をいれて、全体に味をなじませる。ごまをかけてできあがり♪

1月29日 (水)



砂川市立北光小学校PTA献立

寒くてもカリッと揚げたかつカレーで HOT! HOT! な給食

1月29日(水)の給食は、砂川市立北光小学校の夢の給食アンケート結果をもとにした「寒くてもカリッと揚げたかつカレーでHOT! HOT! な給食」です。

メニューは、「カレーライス」、「とんかつ」、「枝豆サラダ」、「パインジュース」です。※献立企画をしてくれた北光小学校では、飲み物の味を選ぶセレクト給食を実施します。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。現在の給食は、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割を担っています。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>給食の始まりです。おにぎり、塩鮭、漬物</p>	<p>パン、ミルク、おかずの「完全給食」が始まりました。パン、ミルク(脱脂粉乳)、鯨の竜田揚げ、キャベツ、ジャム</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

1月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 29日(水)は北光小学校のPTA 献立です。

砂川産の米粉を使用する予定日

- 17日(金) ヤムニョムチキン
- 30日(木) 鮭のムニエル

給食が始まる日です。

- 16日(木) 砂川中学校、奈井江中学校
- 17日(金) 浦臼小・中学校
- 20日(月) 砂川市内小学校、奈井江小学校、上砂川中央小・中学校

