



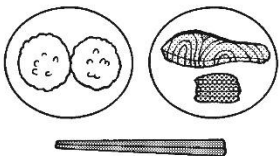
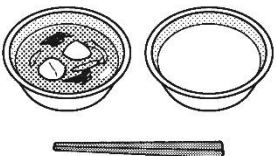
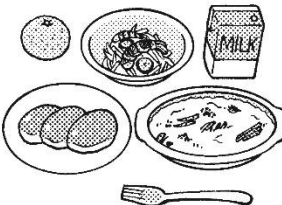
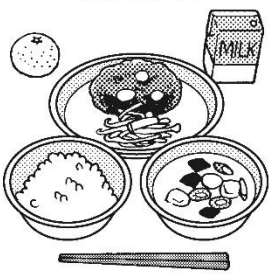
給食だより 1月



甲斐市立竜王北小学校

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学校給食が始まります。みなさんがいつも食べている給食は、いつから始まったのか、知っていますか。学校給食の歴史をふり返ってみましょう。

おにぎりから始まった学校給食

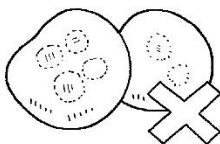
明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
 ・おにぎり ・塩さけ ・菜の漬物	 ・ミルク(脱脂粉乳) ・トマトシチュー	 ・ツイストパン ・牛乳 ・卵とほうれん ・そうのグラタン ・えびのサラダ ・くだもの(みかん)	 ・ごはん ・牛乳 ・豆腐のハンバーグ ・あえ物 ・みそ汁 ・みかん

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

Q. かびを取り除けばもちを食べてもよい?

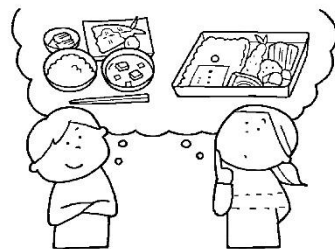
A. もちに生えたかびは、目に見える部分だけを取り除いても、目に見えないかびが生えている可能性があります。食品にかびが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。

本来は、かびが生えないように、適切に保存して食べることが大切です。



将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。





簡単レシピ

長芋のレシピ紹介です。栄養を豊富に含んでおり、たんぱく質の消化と吸収を促進する作用があります

☆長芋のバター醤油焼き☆

材料 エリンギ 1 パック 舞茸 1 パック 長芋 7 cm 程度 バター 10 g
塩コショウ 少々 醤油 大さじ 1/2

- ① きのこは食べやすい大きさに切り、長芋は皮をむき 1 cm の半月切りにする。
- ② フライパンでバターを溶かして、弱めの中火で長芋を両面じっくり焼く。
- ③ 長芋を寄せて、空いたスペースにキノコを入れ火を通す。
- ④ 塩コショウ、しょうゆで味を調える。

※キノコは何の種類でも OK、豚肉、ベーコンなど入れるとメインのおかずになります。

☆長芋ときゅうりの和え物☆

材料 長芋 15 cm きゅうり 1 本 ポン酢 適量 かつお節・ごま 適量

- ① 長芋の皮をむく、きゅうりと長芋をころころに切る。
- ② 器に①をいれ、ポン酢をかけて、かつお節、ごまをかけて仕上げる。

※ポン酢の代わりに、麺つゆ、白だしなどお好みのものを使ってください。梅をのせても OK

☆とろろ焼き☆

材料 長芋 350 g 小麦粉 大さじ 3 玉子 1 個 顆粒だし 適量 ネギ 5 cm

- ① 長芋の皮をむく、フードプロセッサーにかけやすい大きさに切る。ネギを刻む。
- ② 長芋をフードプロセッサーにかける（手でおろしても OK）
- ③ 小麦粉、卵、顆粒だしを入れて再度混ぜ合わせる（水っぽいときは、粉を適量加える）
- ④ 刻み葱を加える。フライパンを熱し油（分量外）をひいて、とろろを入れて弱火で 10 分蓋をして焼いていく。
- ⑤ 生地がぷつぷつをして端っこが固まっていたら、ひっくり返して 5 分焼く。

※お好み焼きソース、青のりをかければお好み焼き風です。チーズや豚肉を入れたりマヨネーズやポン酢をかけるのおすすめです。

