

令和8年1月 給食だより

那珂市立学校給食センター

いただきま～す



あけましておめでとうございます 午

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往むる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



(料理名) もうかと生揚げのごまみそがらめ
一人分のエネルギー 217kcal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
もうか	150	1 もうかと生揚げは、2cmの角切りにする。
生揚げ	150	2 もうかと生揚げに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
片栗粉	適量	3 鍋に★を入れて、アルコール分が飛ぶまで加熱し、たれを作る。
揚げ油	適量	4 揚げたもうかと生揚げにたれをからめ、白すりごまと白いりごまをまぶす。
赤みそ	大さじ1	* もうかは、宮城県気仙沼で水揚げされる「もうかざめ」という魚です。
砂糖	大さじ1と1/3	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1と1/2	・たれが煮詰まったときは、水を少し入れて調整しましょう。
おろししょうが	小さじ2	・白すりごまと白いりごまは、から煎りするとごまの風味が引き立ち、よりおいしくいただけます。
水	大さじ1	・かつおの刺し身や、鶏肉を使っても手軽に作ることができます。
白すりごま	大さじ1	
白いりごま	大さじ1/2	



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



※中学生を基準にしています。

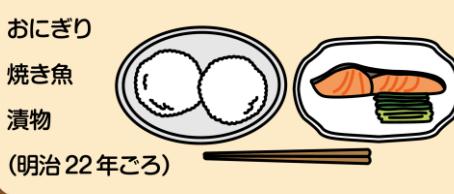


1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

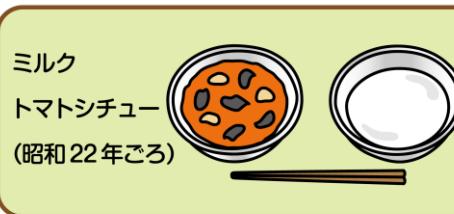
学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大智寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが食えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。