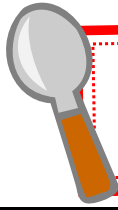
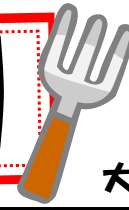


かぞくそろって
はやね、
はやおき
あさごはん



食育だより



令和5年
1月号

大津市立藤尾小学校

おうちのひとといっしょによみましょう

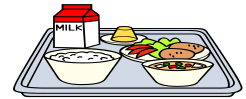
1月



感謝して食べよう!!

3学期が始まり、2週間が経ちました。休み時間には、寒さに負けず、元気に外で遊ぶ子供たちの姿が見られます。寒い時こそ外でたくさん遊んで、たくさん食べて、健康で丈夫な体をつくりましょう。早寝、早起き、朝ご飯!!! バランスの良い食事で体調を整え、今年一年元気に過ごしましょう。

今月のテーマは「大根」です!!



学校給食は、明治22年(1899年)山形県鶴岡町の忠愛小学校で、十分食事ができない子どもたちに昼食を食べさせたことから始まりました。その後、全国各地で給食が始められました。戦争のため一時中断しました。

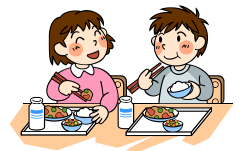
学校給食週間について知ろう!

戦争中、食べ物が少なくなり、戦争の終わる頃にはほとんど給食ができない状態となりました。戦後は、学校にご飯を食べずに来る子どもや、弁当を持って行けない子どもがたくさんいました。そのことを知った海外の国々は、だっしぶんにゆう脱脂粉乳や缶詰などを日本に送り、援助してくれました。このことに感謝して1年に一度、全国的に学校給食週間が設けられたのです。そして、贈呈式があった12月24日が「学校給食感謝の日」と定められました。この日が冬休みとなるため、1か月後の1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」と決められたそうです。

大津市では、この1月から中学校給食が開始された関係で、今年度は12月に学校給食週間が実施されましたが、学校給食の始まりや、給食にかかわる人たちの苦勞、食べ物の大切さなど、毎日食べている給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の役割について知ろう!

学校給食は、栄養バランスがとれた食事できるように工夫されており、成長期であるみなさんの健康の保持増進と体力の向上に大きな役割を果たしています。特に、脂肪、糖分、塩分の摂りすぎに注意する習慣を身に付けることにより、将来起こりうる様々な病気を予防することができます。



また、お昼の給食の時間は、みなさんにとって学校生活の中で一日の節目となる時間であり、午前中の学習をはじめ様々な緊張から解放され、気分転換をはかり、午後に向けて活力を生み出すことのできる時間でもあります。今は、会話はできませんが友だちや先生と一緒にリラックスして味わいながら「食べる」体験を通して望ましい食習慣を身に付けてほしいと思います。

◆◆◆◆食べてこそ鏡餅◆◆◆◆

日本の歴史とともに大切にされてきた鏡餅。その基盤は「感謝の心」にあります。ゆく1年を振り返り、私たちの暮らしを支えてきてくれたすべてのものに感謝の気持ちを込めて、鏡餅を飾ります。鏡開きは、旧年の無事を神様に感謝しながら、神様に供えた鏡餅をお下がりとしていただく儀式です。餅を食べる者には、力を授けられるといわれています。飾るだけでなく食べてこそ、鏡餅の意味があるということです。



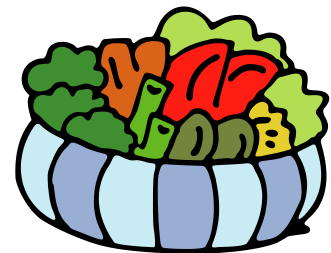
おうちの人と一緒に クッキングに挑戦!!



マヨネーズを使わずヘルシー！ カルシウムたっぷり！の嬉しいレシピ

塩ヨーグルトサラダ

材料（4人分）…じゃがいも	3個
塩（下味用）	適量
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/4個
プレーンヨーグルト	80～100g
ツナ缶（オイル漬け）	70g
こしょう	少々
付け合わせにサラダ菜など	適量



- <作り方> 1、じゃがいもは皮をむいて大きめの一口大に切り、水につけて水気を切ります。鍋に入れて、かぶるくらいの水を加えて、やわらかくゆでます。
- 2、きゅうりは小口から薄切り、玉ねぎは薄切りにして、それぞれ塩をふってしばらくおき、しんなりしたらクッキングペーパーで水気を切ります。
- 3、ゆであがった①を熱いうちにつぶし、下味の塩を振って冷まします。
- 4、③、②、ヨーグルト、ツナ缶（オイルごと）を合わせて混ぜ、塩、こしょうで下味をととのえて出来上がり。

みたらしあんかけ焼き鏡餅

～あまった鏡餅で一工夫～

こいくち醤油	大さじ1	1、小鍋にこいくち醤油大さじ一杯を入れます
お砂糖	大さじ1	2、さらにお砂糖大さじ一杯も入れます。
水	1/4カップ（50ml）	3、水を1/4カップ（50ml）を入れて煮詰めてください。
水溶き片栗粉	適量	4、中火の弱火で煮詰めて、傾合いを見て「水溶き片栗粉」をいれてかき混ぜとろみをつけます。
砕いた鏡餅	適量	5、砕いた鏡餅を香ばしく焼いてかけるだけで出来上がり！