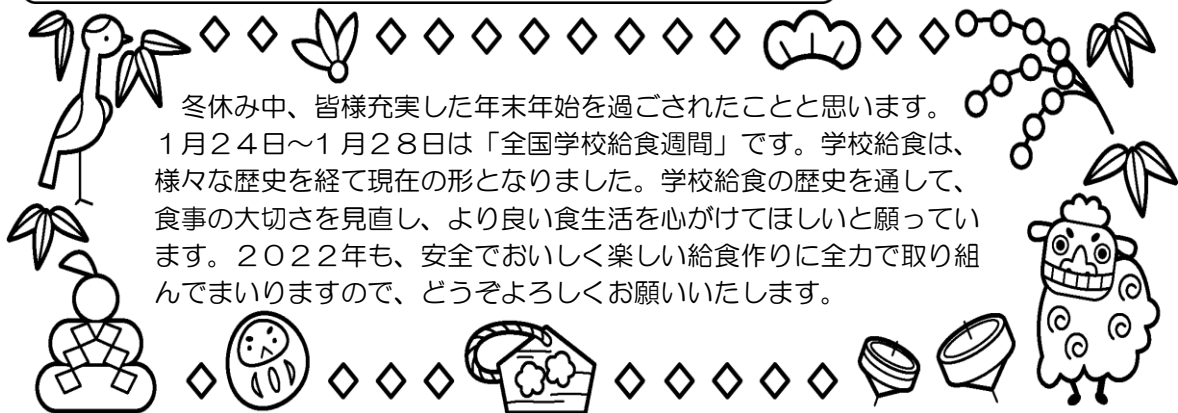


1月給食だより

令和4年 1月11日
台東区立浅草中学校
校長 瀬川 真也
栄養士



冬休み中、皆様充実した年末年始を過ごされたことと思います。
1月24日～1月28日は「全国学校給食週間」です。学校給食は、様々な歴史を経て現在の形となりました。学校給食の歴史を通して、食事の大切さを見直し、より良い食生活を心がけてほしいと願っています。2022年も、安全でおいしく楽しい給食作りに全力で取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんでは生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



受験当日の朝は炭水化物をしっかりと!

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。



試験前からかぜ予防を!

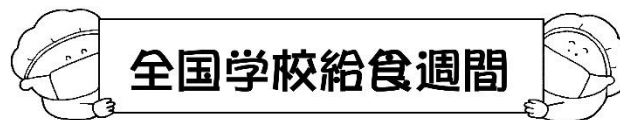


栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

<1月の給食目標> 楽しい会食を工夫しよう

1月の給食 ※この他の日も、旬の食材を取り入れた季節感のある給食となるよう心がけています。

- ★12日 <新春お祝い献立> 今年の給食は「黒豆」や「松風焼き」「紅白なます」などのおせち料理でスタートします。
- ★14日 <カミカミメニュー> 「カミカミサラダ」は、するめ・じゃこ・ごまなどが入った、かみごたえがあるサラダです。
- ★16日 <山形県の料理> 郷土料理の「芋煮」は、県内でも地域によって具材や味付けが違います。内陸では牛肉を使ったしょうゆ味の芋煮が一般的ですが、今回は日本海に面した庄内地方の、豚肉を使ったみそ仕立ての芋煮です。
- ★17日 <アフリカの料理> セネガルやガンビアなどの西アフリカや、チュニジアやモロッコなどの北アフリカの料理です。
- ★24日～28日 <全国学校給食週間> 東京の郷土料理(区部・多摩地域・島しょ地域)や東京発祥の料理が登場します。



給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

冬に多いノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

今月の給食からレシピ紹介

キムチチャーハン



給食の人気メニューです。辛いのが苦手な方はキムチの漬け汁を入れないようにしましょう。

材料(4人分)

- ご飯……………850g (2合半)
- 豚こま切れ肉……100g
- 白菜キムチ……………80g
- にんじん……………1/3本
- ピーマン……………1個
- 白いりごま……………小さじ1強
- ごま油……………小さじ2
- 酒……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

作り方

- ① ご飯は、炊きたてを使う場合は固めに炊きます。
- ② にんじん、ピーマンは粗みじん切りにします。
- ③ キムチは2cm角程度に刻みます。(漬け汁も取っておきます。)
- ④ ごま油で豚肉とにんじんを炒めます。
- ⑤ ピーマンとキムチを加えて炒め、調味料を入れてさらに炒めます。
- ⑥ ご飯を加え、ほぐしながら全体に色が付くように炒め合わせます。
- ⑦ キムチの漬け汁や調味料で味を調整したら完成です。

給食費について

日頃から給食運営にご協力くださり、ありがとうございます。今年度の学納金(給食費含む)の最終引き落としは1月11日(火)と19日(水)です。口座残高のご確認をお願いいたします。