



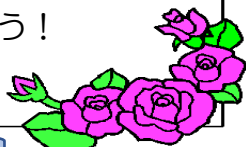
令和4年1月11日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 1月

新年あけましておめでとうございます。今年はどんな年になるでしょうか。新型コロナへの心配はつきませんが、今年は落ち着いて、学校生活が普通通りにできることを祈っています。

冬休み中に生活習慣が少し崩れてしまった人は、早く学校生活に慣れるように、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。

給食目標
給食に感謝して
食べよう！



1/24~1/30 は全国学校給食週間です！

明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象に行われたのが給食の始まりです。その当時の献立は「おにぎり・塩ざけ・つけもの」などでした。そのあと、学校給食は戦争のために一時中断されました。しかし、戦争が終わって食料が不足して子どもたちの栄養状態が悪化したことで、世界各地から支援があり、学校給食が再開しました。それを記念・感謝して、全国学校給食週間が設けられました。



感謝の心でいただきます！

食べることは、生きることです。人は食べないと生きていけません。食べ物が私たちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物の生産者さんや料理を作ってくれる人たちがいるおかげで、食べることができています。

食べ物や食事に関わる人々に、感謝していただきましょう。

食べ物を大切に



米や魚、野菜など、動植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう、感謝し、大切にいただきます。

食事のあいさつをきちんと



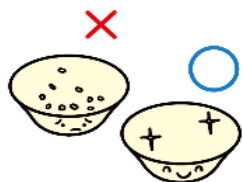
食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や料理に関わる人々への、感謝の気持ちが込められています。

食事のマナーを守る



食事のマナーを守って食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人の思いを大切にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。

後片付けをきちんと



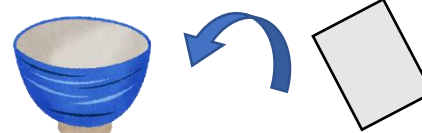
食器に食べ残しがないようにしたり、食器を下げたりするなど、後片付けをきちんとすることで、食事を準備してくれた人々への感謝の気持ちが伝わります。

1月17日は「おむすびの日」です。今から27年前に発生した阪神淡路大震災で、ボランティアによるおむすびの炊き出しが人々を大いに助けたことから、いつまでもこの善意を忘れないようにと定められた日です。おうちでも防災を意識しながら、毎日食事できる幸せを感じてください。給食では下記のように自分でおむすびを作ります。おうちでも練習してみてください。

めざせ！おむすびめいじん！！



1 おわんにビニールぶくろをひらいてかぶせる



2 ビニールぶくろをかぶせたおわんにごはんをいれる



3 ふくろのくちをもってふくろごとおむすびをにぎる



学校では、ビニール袋を使ってわかめごはんのおむすびを作る予定です。おうちでは、ラップでもよいですね。ぜひ挑戦してみてください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、生乳（牛乳）が利用されず、捨てられてしまう可能性が高まっています。給食で牛乳を飲むだけでなく、ぜひご家庭でも飲用、また料理に使っていただきたいと思えます。下記のホームページに様々な乳製品を用いた料理やお菓子が紹介されていますのでぜひご利用ください。

・一般社団法人Jミルク：ミルクレシピ <https://www.j-milk.jp/recipe.html>

簡単な利用方法として：ホットココア 1人分 ココア大さじ2 熱湯小さじ2 牛乳200ml 砂糖小さじ2 ココアを熱湯でとかしながらよくねる→牛乳を少しずつ入れまぜ、レンジで温める



おすすめ給食レシピ紹介

～ 鶏肉のパン粉焼き ～

材料(4人分)

- 鶏もも肉切り身 40g 4枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- にんにく 小ひとかけ
- しょうゆ 小さじ1弱
- マヨネーズ 大さじ2
- パン粉 大さじ25g
- バター 8g

作り方

- 鶏肉に塩・こしょう・にんにく・しょうゆで下味をつける
- 1にマヨネーズをつけ、パン粉をまぶす。
- 溶かしバターをかけ、フライパンや、オーブン、魚焼きグリルで色よく焼く
- できあがり！