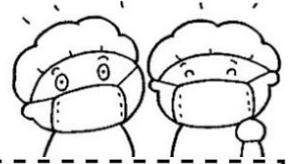


1月 給食だより



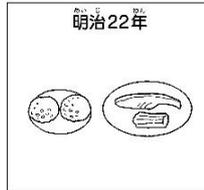
門川町学校給食センター

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？
さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

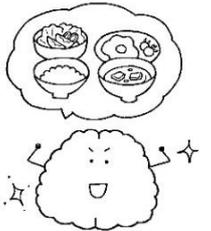


おにぎり・揚げ・菜の漬物

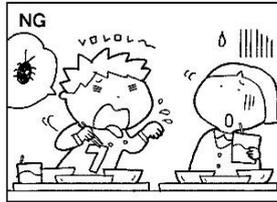
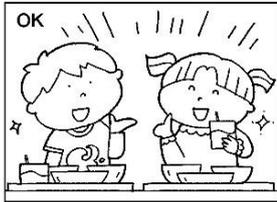
朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

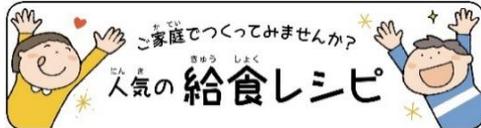
また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



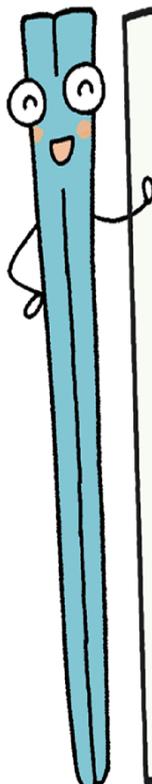
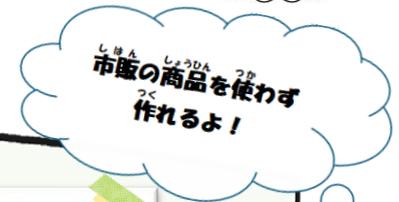
食事中にふさわしい会話をしましょう



食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、大声を出したりすると一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選んで食事をしましょう。



まーぼーどうぶ 麻婆豆腐



<材料>	<切り方>	<4人分>
油		小さじ1/2
しょうが	すりおろし	少々
鶏ひき肉		40g
豚ひき肉		80g
たまねぎ	みじん切り	中1/2個
にんじん	みじん切り	中1/2本
しいたけ	みじん切り	大1個
たけのこ	みじん切り	32g
水		1/2カップ
砂糖		大さじ1強
みりん		小さじ1弱
秦みそ		大さじ1弱
こいくちしょうゆ		小さじ2
オイスターソース		小さじ1
トウバンジャン		少々
木綿豆腐		1丁
にら		少々
でんぷん		小さじ1

つくりかた <作り方>

- ①熱したフライパンに油をひき、豚ひき肉・鶏ひき肉・しょうがを入れ炒めます。
- ②たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこを軽く炒めます。
- ③砂糖・水を入れ野菜に火が通ったら豆腐を入れます。
- ④Aの調味料で味を付けます。
- ⑤最後に、にらを入れ火が通ったら水溶性片栗粉回し入れとろみがついたら完成です。

