平成２６年１月１０日

河小 食育だより １月号

栄養教諭の堀崎です。新たな年を迎えました。幸せでありますようにと，お節料理一品一品に込められた願い，家族で話題にしていただけたでしょうか。健康は一日にしてならず。続けられる目標を決め「今日もできた」の達成感を味わえる毎日でありたいです。

開発途上国の子どもは，食料不足のため４人に１人が栄養不良といわれます。（ユニセフの調査より）私たちは毎日，欠かすことなく食事ができます。改めてこの幸せと，食べものやそれに関わる多くの方々に感謝したいです。

♪ 給食週間中に招待給食をします♪

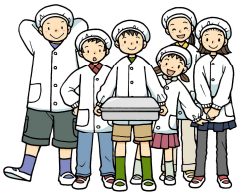
「味わって 受け継ごう 日本の食文化」

１月２７日（月）は，山下町長（３年３組）山田教育長（２年１組）との訪問会食があります。

明治２２年に始まった学校給食は，第二次世界大戦中は中断されていました。その後，戦争は終わったものの，食料不足で，給食を再開できませんでした。そんな時，外国からの食料援助で，給食を再開することができたのです。給食週間はこれに感謝する週間です。本校の子どもたちは，２学期以降，食べ残しが大幅に減りました。頼もしいです。そんな様子も見ていただけると思います。

①
感謝して 食べる
食事を残さない
食べ物を大切に！

②
食べ物は 命をつなぐ
明日へのバトン
健康な一人一人が
次代を作ります



③
食べ物の 栄養知って
何でも食べる
食べ物にはそれぞれ
得意な働きがあります

④
「いただきます」
心を込めた
あいさつを
山海の恵みに感謝！

家族でちゃれんじ！
全国の郷土料理＆食べものクイズ

文字を入れてね。答えは下欄に。

1．北海道の□□□は，鮭を使った汁物，給食でもおなじみです。

2．山形県の□□□□□□（菊花）は，重陽の節句に使います。

3．長野県の□□□は，親子丼や散らし寿司の具に使います。

4．愛知県尾張地方の□□□□は，鶏肉のすき焼きです。

5．三重県の□□□□□は，太い麺と，色の濃いたれが特徴です。

6．岐阜県の□□□□は，葉にのせて焼く香ばしい料理です。

7．静岡県の□□□□□は，駿河湾で獲れるものが有名です。

３０日（木）の料理（家庭用アレンジ版）

白玉汁　餅入りで，具たっぷりの汁物です。

〈材料〉４人分

鶏肉	１００ｇ
にんじん	小１／２本
大根	輪切り５㎝厚さ
餅	４切れ
かまぼこ	３㎝厚さ
小松菜	1/4 袋
里芋	中２個
だし汁(だしパック)	800 cc
白味噌	大さじ1.5
薄口しょうゆ	大さじ１
濃口しょうゆ	小さじ１
みりん	小さじ１

〈作り方〉

①鶏肉は一口大，にんじんと大根かまぼこ，里芋はいちょう，小松菜は２㎝に切る。
②だしパックでだし汁をとる。
③だし汁ににんじん，大根，里芋を入れて煮る。
④煮えたら，かまぼこを加え調味する。
⑤柔らかくした餅を器に入れ，④の汁を注ぎ，小松菜を飾る。

答え　1. 石狩汁　2. もってのほか　3. 凍豆腐　4. ひきずり　5. 伊勢うどん　6. 朴葉味噌　7. さくらえび