

# もっと！！給食だより ㊟

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！



## 1月24日（月）

- ・ごはん・さばのしょうゆ焼き
- ・七日炊きごぼう・豚汁・牛乳

1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食が始まったことを記念して作られた週間で、いつもなんとなく食べている給食の良さや役割について考えたり、作ってくれる人に感謝するいろいろな行事をおこなうためのものです。給食について改めて考えたり、家族で思い出の給食について話し合ったりできるといいですね。

## 1月25日（火）

- ・卵と能登白ねぎのチャーハン
- ・豆腐と中島菜のスープ
- ・フルーツのゼリーあえ・牛乳

「能登白ねぎ」は七尾でたくさん作られている能登野菜のひとつです。白い部分が長く、あまみがあるのが特徴です。あまくておいしい白い部分を長くするために、何度も土を寄せる作業を行います。ねぎにはかぜを予防してくれるビタミンCが含まれるので、特に冬に食べたい野菜です。

## 1月26日（水）

- ・キャロットパン・チキンナゲット
- ・水菜のサラダ・冬野菜のクリーム煮
- ・牛乳

給食は、1889年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために提供されたのがはじまりといわれています。最初の給食はおにぎり・焼き魚・漬物だったそうです。今の給食は栄養をとることだけでなく、望ましい食習慣を身に付ける、地域の文化や伝統に対する関心を深めるなどさまざまな役割を果たすことを目標にしています。



## 1月27日(木)

- ・ごはん・はたはたの唐揚げ
- ・のり酢あえ・みそおでん
- ・牛乳

学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために地場産物(じばさんぶつ)を取り入れた献立や、地域の郷土料理を活用した献立づくりにしています。はたはたは七尾市でよく水揚げされる魚で、カルシウムなどをしっかりとってほしいという願いから頭から骨もまるごと食べられるような大きさのものを空揚げにしました。

## 1月28日(金)

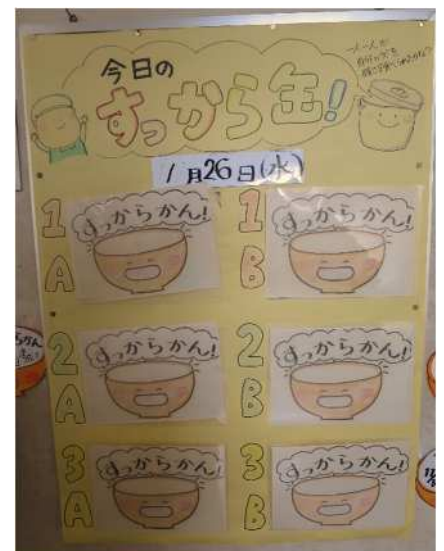
- ・ポークカレー・大豆サラダ
- ・ヨーグルト・牛乳

カルシウムは牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・ほうれん草、小松菜などの青菜、骨ごと食べられる小魚に含まれています。成長期は骨にカルシウムを貯めて、将来骨粗しょう症にならない強い骨を作る時期です。大人になってからカルシウムをがんばってとっても、骨の中のカルシウム量を増やすことはできないので、成長期のうちから積極的にカルシウムをとりましょう。

## 残さず食べて免疫力をつけよう！

寒い冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。自分の体をウイルスから守る免疫力をつけるために、バランスのよい食事をとることが大切です。給食献立はバランスのよい食事の見本となるように考えられています。

今週は全クラス「すっからかん！」の日が3日もありました。能登香島中学校の生徒は、よく食べてくれるので調理員さんもいつも「作りがいがあってうれしい！」と喜んでます。好き嫌いせずに残さず食べることが、健康な体、強い免疫力につながります。食べられる量に個人差もあるとは思いますが、一人一人が好き嫌いせずに食べられるようになるといいですね！



# 給食センターをのぞいてみよう！



1/26 冬野菜のクリーム煮を提供しました。  
かぶ・さつまいも・ねぎ、地元の野菜をたくさん使いました。

まずはたまねぎから、あまみがでるようにじっくりと炒めます。さらに、火が通りにくいものから順番に加えて煮込んでいきます。



米粉がダマにならないように、よく混ぜ合わせます

給食のクリーム煮は牛乳に米粉でとろみをつけて作っています。米粉は先に牛乳に混ぜ合わせておきます。

野菜がやわらかく煮えたら、米粉を混ぜ合わせた牛乳を加えます。米粉がダマにならないように、混ぜながら少しずつ加えます。



中学校の分で、11kgの牛乳を使います



牛乳を加えたら、焦げないように混ぜながら再び煮込んでいきます。はじめはさらさらだったのが、だんだんととろみがついてきて、温度を確認したら出来上がりで