



1月給食だより

令和 5 年 1 月
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
栄養職員 伊藤 知子

あけましておめでとうございます。今年も安心安全を第一に給食を提供してまいります。
1月は、1年を無事に過ごせるよう願いを込めた様々な行事や行事食が続きます。給食では七草や鏡開きなどの季節を感じる料理を予定しております。今年もよろしく願いいたします。

冬野菜を食べよう！

冬野菜とは、寒い冬の時季に旬を迎える野菜のことをいいます。白菜や大根、かぶ、ほうれん草、ねぎなどがあげられます。

野菜は、火をとおすとかさが減り、たくさん食べることができます。また、みそ汁やスープなどは汁ごと食べると、汁に溶け出した栄養素も残さず食べることができます。

ほうれん草

貧血の予防、改善する働きがあります。夏に比べて、ビタミンCの含有量は3倍になります。

大根

葉にはカルシウムが豊富に含まれています。ストレスを解消する働きがあります。

白菜

白菜の繊維は柔らかく消化がよいです。風邪の予防や、肌に潤いを与える働きがあります。

ねぎ

のどの痛みなど風邪の初期症状を緩和する働きがあります。血行をよくし、保温効果もあります。

学校給食週間

日本の学校給食の歴史は、明治 22 (1889) 年に山形県にある小学校で、貧しい子供たちへ無償で昼食を提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして、戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「学校給食週間」です。

本校では、学校給食が始まったころの料理として「おにぎり」、「鮭の塩焼き」、昭和 30 年代以降によく登場した「くじらとポテトのノルウェー」、「スパゲティー・ミートソース」などを提供します。



給食レシピ「くじらとポテトのノルウェー」

材料 (中学年 5 人分)

- ・じゃが芋 (2cm 角) 380g (中 2 個)
- ・くじら (2cm 角) 200g
- 下味
 - ・しょうが汁 10g (小さじ 2)
 - ・清酒 10g (小さじ 2)
 - ・しょうゆ 5g (小さじ 1 弱)
- 衣
 - ・片栗粉 20g (大さじ 2 強)
 - ・小麦粉 20g (大さじ 2 強)
- たれ
 - ・ケチャップ 60g (大さじ 4)
 - ・砂糖 15g (大さじ 1.5)
 - ・ウスターソース 25g (大さじ 2 弱)
 - ・水 40g
 - ・赤ワイン 2.5g (小さじ 1/2)
- ・さやいんげん 25g

作り方

- ① じゃがいもは水にさらして素揚げする (170℃ 約 4 分)
- ② くじらに下味をつけ、粉類をまぶして揚げる (165℃ 約 3 分)
- ③ たれの材料を合わせて一煮立ちさせる。
- ④ ①、②、茹でたさやいんげんと、③のたれを合わせる。