

もぐもぐ1月号

令和3年1月
京都市立羽束師小学校
校長 藤田 香揚子
栄養教諭 塩見 萌子

あけましておめでとうございます。どんな正月をすごしましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体でなく成長していってほしいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひします。

「スチームコンベクションオーブン」登場！



スチームコンベクションオーブンとは、水蒸気や温風を使って調理をする機器です。焼き魚やグラタンなどが作れたり、野菜を蒸したり煮物を作ったりできます。

1月は、「黒豆」「ごまめ」「さわらの西京焼き」をスチコンで作ります。楽しみにしていてくださいね！



1月24日～30日は

がっこうきゅうしょくしゅうかん

学校給食週間 です！

学校給食は明治22年（いまから128年前）、山形県の小学校で、弁当を持ってくることができない子どもたちのために始まりました。しかし、戦争が起こって食料が不足したため給食も中止になりました。

戦争が終わり、71年前の昭和21年12月24日より学校給食がふたたび始まりました。12月24日は冬休みなので、1月24日から30日が「学校給食週間」となりました。



おにぎり 塩ざけ つけもの

明治22年の給食は
このようなものでした。
いまとずいぶんちがいますね。

現在は、地産地消を活用した献立や一汁二菜の和食献立などいろいろな給食がでてきます。

みなさんはどんな献立が好きですか？

保護者の皆様

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。
まだまだ寒い日が続きますが、早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を心がけましょう。

今月より給食室に「スチームコンベクションオーブン」という調理機器が新たに導入されます。釜調理ではできなかった焼き魚やグラタンなどが給食に登場したり、野菜の下調理や煮物等にも使ったりします。調理の様子や給食の写真をホームページにも掲載予定ですので、またご覧ください。

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ・納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしづり汁をにぎりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



給食でも、チリコンカーンやひじき豆、マーボ豆腐、あげたま煮・・・などなど、大豆や大豆製品を使った献立がたくさん登場します。和食・洋食・中華などの料理でも大豆・大豆製品をとることができます！

1月の献立より

【スチーム調理】

1月 21日 (木)

ごまめ	にしめ

しるをきって
もりつけよう

むぎごはん	きょうふうみそしる

【食べ物の三つのはたらき】

蒸	体をつくる	食	熱や力のものとなる	薬	体の調子を整える
どりにく	すり身	おひごはん	さんごんとう	たいこん	ごぼう
じんじゅうみそ	しづらし	いりごま	さといも	さとう	にんじん
しんじゅうみそ	しんじゅうみそ	さといも	さとう	にんじん	せり

正月料理

正月には、新しい年をいわって正月料理を食べます。

煮しめ

いろいろな素材を一つのなべで煮て作ることから、「みんながなくなくすごせますように」というねかいかがこめられています。

ごまめ(田作り)

昔、すばらしいわいしのひりょうとしてまとと米がたくさんとれたことから、農作のねかいかがこめられています。

京風みそ汁

京都のうなぎの特徴である白みそを使っています。

「ごまめ」は、スチームコンベクションオーブンで作りました。
すばらしいカリッとした食感と香ばしいごまの風味を味いましょう。

【スチーム調理】

1月 27日 (水)

こうはくなます	さわらの さいきょうやき	ぎゅうにゅう

しるをきって
もりつけよう

ごはん	すまじる

【食べ物の三つのはたらき】

蒸	体をつくる	食	熱や力のものとなる	薬	体の調子を整える
ざわら	どうふ	ごはん	ナリゴマ	たいこん	ほうれんそう
さわら	さわら	オイル	サラダ油	さとう	にんじん
しんじゅうみそ	しんじゅうみそ	さんおんとう	さんおんとう	しいたけ	にんじん

**さわらの
西京焼き**

西京焼きは、白みそに魚や肉の切り身をつけこんで焼く料理です。

給食では、さわらを白みそ・信州みそ・三温などの調味料につけこんで、スチームコンベクションオーブンで焼きました。

正月料理 紅白なます

紅白なますは、大根の「白色」とにんじんの「赤色」で、おいわいの時に使われる紅白の水引を表しています。

根菜である大根やにんじんのように「地に足をつけておだやかにすごせますように」というねがいがこめられています。