



給食だより

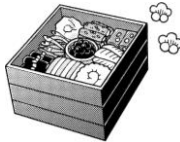
令和7年度
津市立南が丘小学校



新年、あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。お正月には、おせち料理やお雑煮を食べましたか？このような行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。特に雑煮は、三重県内でも東・西日本の文化が混ざった食べ方が混在しています。

おせち料理

おせち料理は、それぞれの料理に願いが込められています。1月9日の給食には、松風焼き（裏表がなく正直に生きる）黒豆（まめに生きる）紅白なます（紅白には祝いの意味がある）が出ます。



お雑煮

一般的に、東日本は角もち、西日本は丸もちを入れることが多く、みそやしょうゆ味などの味付けや、具材も地域によって異なります。



1月24日～1月30日は全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年にはじまりましたが、戦争で一時的に中断されました。戦後、昭和21年の冬に、給食が再開されたことをきっかけに、全国学校給食週間が定められました。この機会に、給食のことを知り、自分の食生活を見つめ直してみましょう。

1月は、全国学校給食週間に合わせて、調理員さんが一つ一つ包んだり、丸めて作る「チーズ春巻き」や「まさご揚げ」が出ます。また、30日の献立は、給食が始まった明治22年ごろに食べられていたメニューや、食糧難の時に食べられていた「すいとん」が出ますので、味わって食べましょう。



チーズ春巻き

1月の給食より

カルシウムは、成長期の子どものためにとても大切な栄養素です。乳製品、大豆製品、青菜の野菜、骨ごと食べる魚に豊富に含まれますので、積極的に食べましょう。大人気かつ、カルシウムが豊富なメニューの「チーズ春巻き」のレシピです。ぜひおうちでも作ってみてください。

作ってみよう！給食メニュー★ チーズ春巻き

【材料】一人分

- ・とりもも肉 50g
- ・酒（下味用） 1g
- ・塩、こしょう 適量
- ※給食では、一人0.3g程度です。
- ・とけるチーズ 5g
- ・春巻きの皮 1枚
- ・小麦粉（貼付用） 少々
- ・水（貼付用）
- ※小麦粉と水でのりを作ります。
- ・揚げ油

【作り方】

- ① 鶏肉は、2cm角程度に切り、酒、塩こしょうで味をつけます。
- ② 貼り付け用の小麦粉を水で溶いてのりを作る。
- ③ 鶏肉とチーズを軽く混ぜておき、春巻きの皮に具を包んで②ののりでとじる。
- ④ 160℃、10分程度を目安に、肉に火が通るまで揚げる。



※材料の分量は、給食で大量に作る際の一人あたりの分量です。調味料の分量などは、様子を見て調整してください。