給食だより

1月号

新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。どのように冬休みを過ごしていましたか？規則正しい生活を送ることができましたか？今から寒さが増してくる季節です。寒さに負けないためにも生活リズムを整えて、しっかりごはんを食べて元気に過ごしましょう。

門真市の地産地消の取り組み

門真市では、約30年前から給食に地場産野菜を使用する取り組みを行っています。今年も地域で採れた新鮮でおいしい野菜（河内れんこん・しろな・小松菜）が12月から3月にかけて毎月登場します。

地産地消

地元の地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」と言います。

河内れんこん

しろな

24日
豚肉としろなの煮物

小松菜

12日 小松菜とあげの煮びたし
19日 菜めし

19日

「菜めし」

【材料】（4人分）

米	2合
塩	0.8g
小松菜	100g
ちりめんじゃこ	24g
油	小さじ1
塩	1.2g

【作り方】

①小松菜は塩ゆでし、みじん切りにする

②フライパンに油をひき、①とちりめんじゃこを炒めて塩で味付けする

③米は、洗って規定量の水と塩を入れて炊く

④③に②をまぜてできあがり

給食週間

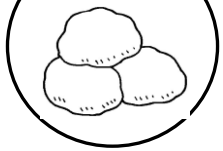
学校給食は、明治22年（1889年）に始まりました。戦争により一時中断されていましたが、昭和21年（1946年）12月24日に再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められ、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休み明けの1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

1月の献立より

お正月に食べるおせち料理には、1年の願いが込められています。日本の伝統的な食文化を子どもたちに伝えたいという想いから1月にはお正月料理を実施しています。

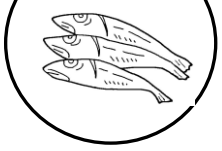
10日

きんとん



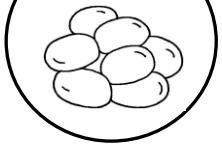
雑煮

田作り



26日

黒豆



15日

うち豆のみそ汁

小学校3年生の国語科で学習する「すがたをかえる大豆」シリーズです。1月の献立には「うち豆」が登場します。うち豆とは、大豆を石臼でつぶしてから乾燥させたものです。北陸や東北地方で昔から保存食として食べられてきました。

第7回
門真市学校給食選手権

最優秀賞

31日に登場!!

「れんこんもりもり混ぜご飯」

最優秀賞献立が登場します。速見小学校の児童が考案しました。れんこん・にんじん・豚肉を使って具を作り、炊きあがったごはんに混ぜた献立です。門真れんこんが有名なので取り入れてくれたそうです。お楽しみに。