

1月給食だより



令和2年度
松陵中学校

早いもので、2学期も約半分が過ぎました。学校生活ではまとめとなる時期に入ります。勉強や運動で自分の力をしっかりと発揮するためには、朝ごはんが重要です。寒さが一段と厳しくなり、朝起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを食べてから元気に登校しましょう。

1月の目標
感謝して食べよう



食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」。2つのあいさつには、食べものや食事に関わる人々への感謝の気持ちさがこめられています。心をこめて食事のあいさつができるとういですね。

いただきます



私たちが元気に過ごすためには、動物や植物の命をいただきます。そのことへの感謝の気持ちを表す言葉が「いただきます」です。

ごちそうさま



「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝の気持ちを表す言葉が「ごちそうさま」です。

～献立紹介①～ 醤油カツ丼



材料（4人分）

好みのカツ 40g×8個
ごはん 丼4杯分
ポイルキャベツ 大葉3枚分

＜醤油ダレ＞

しょうゆ 大さじ2強
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2/3
酒 大さじ1/2
水 大さじ4

＜作り方＞

- ①醤油ダレの調味料を煮立てる。
- ②カツに醤油ダレをからめる。
- ③ごはんを醤油ダレをしみこませてポイルキャベツを盛る。その上に②のカツを盛り付けてできあがり！

地場産給食で実施したら、大人気！
カツに、自慢の醤油ダレを絡めてポイルキャベツと一緒にいただきます☆



1月25日(月)
～29日(金)は

学校給食週間 です！

今の学校給食は牛乳にごはんやパン・めん、おかずなど豊富な食材を使った献立ですが、昔からこのような献立だったわけではありません。学校給食の歴史を振り返ってみましょう。

◇日本の学校給食の歩み◇

明治22年	→	学校給食のはじまり 山形県の忠愛小学校で、お弁当をもってこれない児童におにぎりや焼き魚をお昼ご飯として出したことが始まりとされています。	昭和22年 おにぎり 塩ざけ 菜の漬物
昭和16年 ～昭和20年	→	戦争で学校給食の危機 戦争で給食を続けることがむずかしくなり、中止されました。	昭和27年 パン ミルク(脱脂粉乳) ジャム くじら肉の竜田揚げ せんきゃべツ
昭和21年	→	戦後初の学校給食開始 戦後、栄養失調状態の子どもたちを救うためアメリカの民間団体からの援助物資などにより、12月24日に学校給食が再開されました。	昭和40年 ソフトめんのかれーかけ 牛乳 甘酢和え 果物 チーズ
昭和40年	→	ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へ ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へと、切りかえが始まりました。	
昭和51年	→	米飯が献立に導入 米飯給食が広がり始めました。	
現在	→	学校給食は「生きた教材」 栄養バランスのよい献立で、子どもたちの心身の成長を支えると共に、食について学ぶための重要な教材です。	

～献立紹介②～

きなこ&ココア揚げパン

材料（4人分）

パン 4個
揚げ油 適量
＜きなこ揚げパン＞
きなこ 大さじ2
砂糖 大さじ2
塩 ひとつまみ
＜ココア揚げパン＞
ココア(無糖) 大さじ1
砂糖 大さじ4



＜作り方＞

- ① A、Bは、それぞれまぜておく。
- ② 鍋に新しい油を入れ、180度に熱する。
- ③ パンを入れ、両面をひっくり返ししながら1～2分揚げる。
- ④ 熱いうちにAやBをまぶして、できあがり。

おいしさの秘密は新しい高温の油でさっと揚げて、手早くきなこやココアをまぶすことです。ココアなどがあまいので、パン自体はあまくないものがおすすめですよ。