

# 給食だより 1月

春日部市立宮川小学校  
おうちのかたといっしょによみましょう



食育の日の献立  
いただきま〜す！！



今年も健康な一年をすごしましょう

新しい年をむかえ、3学期が始まりました。充実した冬休みを過ごすことができましたか？今年1年間を健康で過ごせるように、しっかりとした食生活をしましょう。今年も安全でおいしい給食を作っていきます。

今月の給食マナーもくひょう  
楽しい雰囲気の中で  
食事をしよう！



## 全国学校給食週間

1月24日～  
30日まで

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市私立忠愛小学校で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりといわれています。その後、少しずつ全国に広まっていきましたが、第二次世界大戦で中断されてしまいました。

戦後、ユニセフの救援物資などで給食が再開されましたが、パンと脱脂粉乳だけというものでした。それでも、栄養不足の子供たちにとっては大切な栄養源になりました。給食により、多くの子どもたちが飢えをしのごうことができました。

この時の「食べ物が食べられる感謝の気持ち」を忘れないように『全国学校給食週間』ができました。

今月は、岐阜県の郷土料理を紹介します。

「鶏（けい）ちゃん」とは、岐阜県の郷土料理のひとつで、元々は飛騨（ひだ）地方南部の下呂（げろ）市（旧益田郡）、中津川（なかつがわ）市北部、奥美濃（おくみの）地方の郡上（ぐじょう）市の家庭料理でした。とり肉をみそやしょうゆベースのタレなどで、キャベツや玉ねぎ、季節の野菜と一緒に炒めて食べる里山ならではの料理です。

鶏ちゃんの名前の『ちゃん』は、タレといった意味をもつ『醬（じゃん）』が語源との説もあり、『鶏醬（けいじゃん）』から「鶏（けい）ちゃん」になったとも言われています。

給食では、甜麺醬、豆板醬を使ってアクセントをつけた味付けにしました。

## 鶏（けい）ちゃん

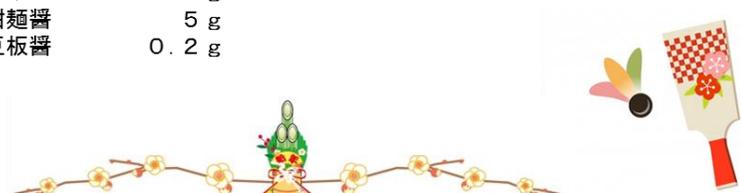
岐阜県の郷土料理

【材料】 (1人分)

とりもも肉	こま	40g
キャベツ		47g (一口大)
たまねぎ		26g (スライス)
ゆで大豆		6g
油		1.5g
塩		0.1g
こしょう		少々
赤みそ		2g
しょうゆ		1g
ごま油		0.5g
みりん		2g
甜麺醬		5g
豆板醬		0.2g

【作り方】

- ①とりもも肉を油で炒め、塩・こしょうする。
- ②キャベツ、たまねぎも炒め、ゆで大豆を加えてさらに炒める。
- ③残りの調味料を合わせたものを加えて味をととのえる。豆板醬は好みで加える。

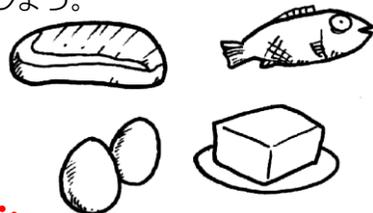


### 冬を元気にのりきろう！

かぜやインフルエンザが流行する季節です。栄養を十分にとって、しょうぶなからだをつくりましょう。

#### たんぱく質をとろう

たんぱく質は寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・卵・牛乳・豆腐などをしっかり食べましょう。



#### ビタミンCを毎日食べよう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜や果物、いも類をたっぷり食べましょう。



#### 油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたためてくれます。とりすぎには注意しましょう。



#### ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入ってくるのを防ぎます。色の濃い野菜やレバーなどを食べましょう。

