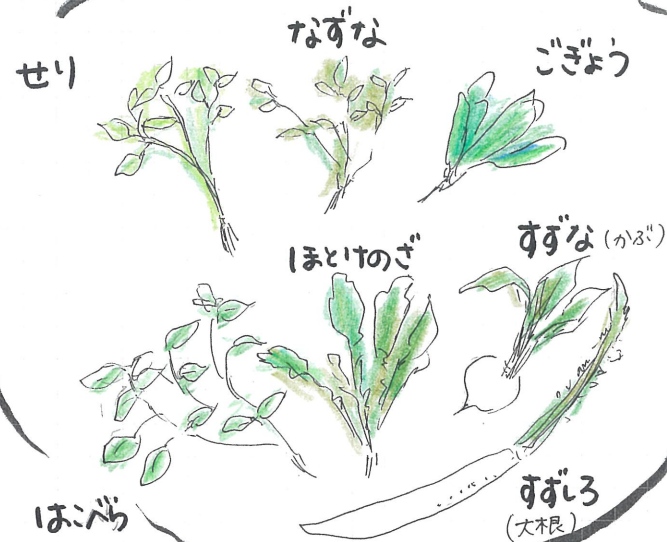


給食だより

志木市立
宗国中学校
令和6年度1月号

春の七草

一月七日



プラス食材

- 〇 病んでいる人は... シイタケ
- 〇 貧血ぎみの人は... (ほうれん)草
- 〇 血をサラサラにしたい人... テンゲン菜
- 〇 ストレスを軽くしたい人... エスやみかんの皮

1月7日の朝は七草が入ったおかゆを食べて、邪気を払い一年間の無病息災と五穀豊穡を祈る風習があります。

お正月で食べすぎ飲みすぎた胃腸を回復するのに、良いですよ！

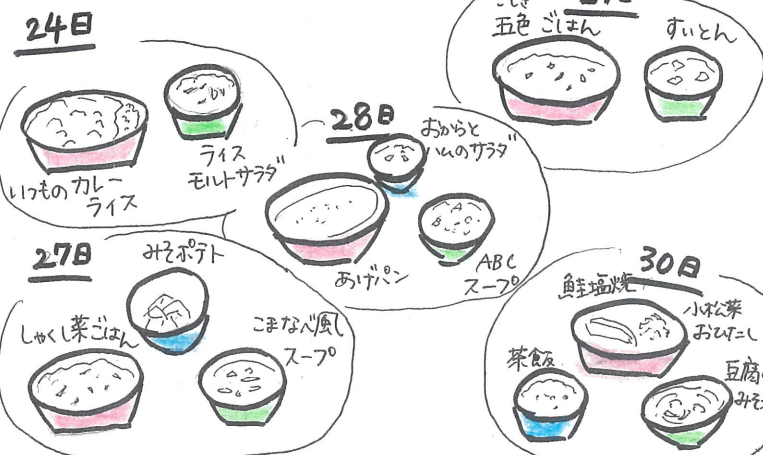
今はスーパーでセットで売られていますが全部なくても、大根とかぶでも消化を助けてくれます。



小正月

一月十五日

24日から30日まで、現在～過去へ、給食をさかのぼってみましょ！



1月24日～30日は、
全国学校給食週間です！

学校給食のはじまりは、明治22年から各地に広がっていきましたが、戦争によって一時中断されました。戦争が終わり、諸外国や救済団体の援助、支援により、昭和22年1月から給食が再開されました。これを記念し、毎年この期間を、「学校給食感謝の日」と定めましょ。学校給食の意義や役割についてみんな考えてみましょう！！

全国学校給食週間

松風焼き

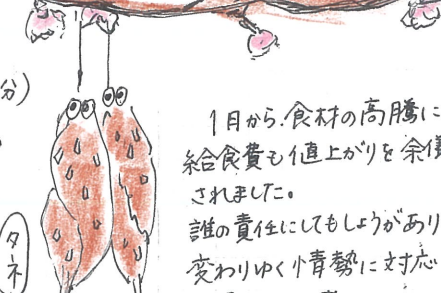
松風火焼きはおせち米料理に入る一品です。表側には(本来はけしの実)やごま、青のりなどが青丸くしてあり、豊かな反面、裏にはなにもありません。裏には何もなにも隠し事なく、正直な生き方が出来るようにとの意味が込められています。一年を真っ直ぐに歩めましょようにとの意味を込めましょ！

1月9日(木)

おめでとくごはんと共にいただきます！

- | (給食の10分) | |
|------------|------|
| ・とりひき肉 | 400g |
| ・玉ねぎ(みじん) | 300g |
| ・パン米粉 | 40g |
| ・酒 | 40g |
| ・卵 | 45g |
| ・三温糖 | 13g |
| ・赤みそ | 40g |
| ・こいししょうゆ | 5g |
| ・しょうが(しお汁) | 適量 |
| ・白ごま | 適量 |

※全て混ぜて、クッキングシートをいた金網板に秤量を入れ、オーブンで焼きます。(白ごまは上からふりかけます。)



1月から、食材の高騰に伴って給食費も1直上がり余儀なくされました。誰の責任にしようがありません。変わりゆく青勢にふたいていく必要があります。

ここで1つ宗中の皆で考えていく事この直上がりによってある程度は、栄養の質と量を確保することができましょが、毎日80本近くの牛乳を捨て1ヶ月で1日分の牛乳食が出ている現状です。このスペースに訴えるには無理なことかもしれませんが、皆で考えていきましょか？

市内の中学生が考えた バランスメニュー

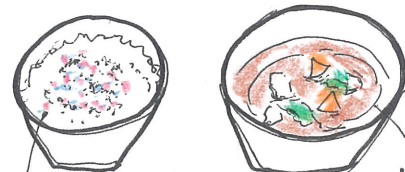
音節話から帰ってきた日曜に、おやつではなく「イ本にいいもの」を食べようと、南大立を立てたそうです。「1日分の南大立をたてる授業」の中で、南大立をたてて気がついたことがたくさんあった様です。自分の食生活をふり返り、その中の言葉題に気づき、自分を見つめ直すことは、とても大切な事だと、改めて気づかされました。主食、主菜、副菜、汁物のバランスや、味つけ、価格、前の日と重ならない様に工夫がされています。

黄金やし

[味付けを工夫して変化をもたせてあります。]



豚肉のチーズフライ



豆腐とわかめのみそ汁

ゆかり

ごはん [減塩のため、フライにはソースをかけなくても食べられる様にゆかりごはんにしたそうです。]

豚肉のチーズフライ

- | (10分) | |
|--------------|------|
| ・豚肩ロース(スライス) | 10枚 |
| ・塩 | 2g |
| ・こしょう | 0.2g |
| ・スライスチーズ | 80g |
| ・しそ葉 | 10枚 |
| ・薄力米粉 | 70g |
| ・水 | 適量 |
| ・パン米粉(乾燥) | 100g |
| ・パン米粉(生) | 60g |
| ・油 | 適量 |

宗中のみなさまにも是非！

わが家の味をみんなにも！みんなに食べて谷ぐい！自分も食べたい！作ってみて！な！南大立を随時募集！！食べて元気になる1品をお願いましょ！！

出世簀

