

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ？

平成 28 年 1 月 朝倉郡学校栄養士会

1 月は、「学校給食週間」があります。給食の移り変わりをすることで食について考え、自然の恵みや人々への感謝の心を育てる機会になっています。給食では、昔のメニューも出てきます。

給食クイズ

わかるかな？ 給食に関係がある数字を () に入れて下さい。

- ① 給食を作ってくださる調理員さんは () 人です。
- ② 1 年間に食べている給食の回数はおおよそ () 回です。
- ③ 給食室には、おかずを作る大きな釜が () つあります。

和食のよさを 知ろう！ 伝えよう！



栄養バランスのよい和食は、海外でも関心が高まっています。2020 年には、東京でオリンピックが開催されます。日本の伝統的な食文化について知り、和食のすばらしさを世界に発信していきましょう！

新鮮で豊かな食材

米、山の幸、海の幸が豊富で、食材を生かす調理技術が発達しています。



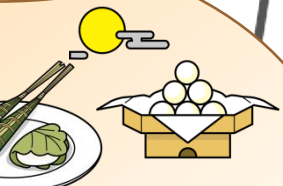
栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよく、健康長寿に役立っています。



春夏秋冬 4 つの特徴

春



夏



秋



冬



季節の食材を使い、器や盛り付けを工夫することで、食卓で季節感を楽しめます。

季節感

正月 ひな祭り 子どもの日 月見

日本の食文化は、年中行事と密接に関わっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。

年中行事と食

あら、大変！ 米の消費量減少、若者の和食離れ、日本の社会的事情（農業、漁業、TPP）・・・食を取り巻く課題はいろいろあります。

これから 10 年後、20 年後、日本に受け継がれてきた和食の未来を決めるのは、みなさんの考え方や食生活のあり方です。

おいしく作るポイント

- ☆野菜の水気をよく絞る
- ☆食べる直前に和える
- 一度に食べる分を目安に作りましょう

ITONX

ほうれん草のごま和え

【材料】 4 人分
ほうれん草・・・1/2～1 束
もやし……………1 袋
人 参……………30g
すりごま……大さじ 2
ねりごま……大さじ 1
しょうゆ……大さじ 1
さとう…………好みで少々
ゆで塩……………適宜

【作り方】

- ① 人参（千切り）ともやしは、塩ゆでして冷ます。（レンジ調理でも OK）
 - ② ほうれん草は塩ゆでし、水にとって冷まし、3cm 長さに切る。（①を茹でた後、続きに茹でるとよい）
 - ③ ねりごまは、器に入れてよくほぐし、調味料を加えてなめらかにしておく。
 - ④ ボールに水気をよく絞った野菜、調味料、すりごまを入れて和える。
- （応用）すりごま→アーモンド、野菜→小松菜、キャベツ

クイズのこたえ

- 分かりましたか。
- ①調理員さんは 5 人です。
 - ②約 193 回です。1 年間に食べる昼食は 365 回ですが、このうちの半分以上は給食を食べていることとなります。
 - ③大きな釜（回転釜）は、3 つあります。その他、ご飯を炊く炊飯器や肉や魚を焼くオーブンなどもあります。