

つうしん EAT通信 1月

A HAPPY NEW YEAR!

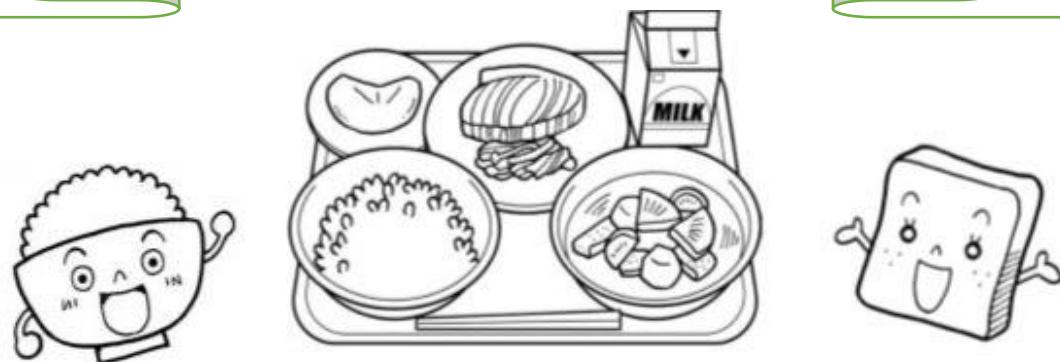


冬休みが終わり、新しい年になりました。いよいよ三学期です。今年一年もみんなさんが毎日

元気いっぱいに過ごせるように、安全・安心でおいしい給食を作っていくたいと思います。



1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子どもたちのために、おにぎり、焼き鮭、お漬物を出したことから始まったといわれています。

戦争中、食べ物が少なくなって、戦争の終る頃には、ほとんど給食ができない状態でした。そのことを知ったユニセフやララ（アメリカで作られた団体）は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。これを記念して、設けられたのが全国学校給食週間です。

おうちのひとといっしょにみてね！

令和8年
(2026年)
和歌山市立宮小学校



食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう。

今月の給食目標 「きまりを守り協力しよう」

- ☆ 安全に気を付けて順序良く配ぜんするくふうをしよう
- ☆ 当番の人に協力しよう

学校給食週間に、和歌山県にちなんだ産物を使った給食が登場します。
和歌山市の小学校で提供している料理を紹介します。



くじらにくの竜田揚げ

【材料】

くじらカット肉	にく	50 g
土生姜	つちしょうが	4 g
おろしにんにく	にく	0.5 g
さとう	とう	1 g
しょうゆ	ゆ	6 g
みりん・酒	さけ	各 2 g
かたくり粉	こ	10 g
揚げ油	あぶら	適量

高野豆腐の煮物

【材料】

高野豆腐	こうやどうふ	7 g
さとう	とう	2 g
うすくちしょうゆ	ゆ	2 g
みりん	みりん	0.8 g
しお塩	しお	0.1 g
だし汁	じる	50 cc

※給食1人分の分量です。

【作り方】

- ① 土生姜をすってしぼる。
- ② 土生姜のしぼり汁、おろしにんにく、さとう、しょうゆ、みりん、酒を合わせた調味液にくじら肉を30分漬け込む。
- ③ 揚げ油を180度に設定する。
- ④ 調味液に漬け込んだくじら肉の汁気を軽く切り、かたくり粉をまぶして油で4分程度揚げる。



【作り方】

- ①だし汁を作り、調味料で味をつけてから沸騰したら高野豆腐を入れて、弱火で15分程度、煮含める。
- *にんじんやいんげんなどの野菜と一緒に煮ても良いです。

