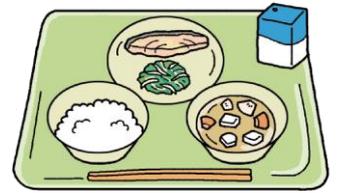




給食だより

太田市立
休泊中学校

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。



全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

カルシウムの吸収率は年齢が上がると下がっていくようです。
だから、意識してとるようにしましょう。



地域や家庭によってかわる

正月料理



おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちが住む地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



冬に多い ノロウイルス
ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

地場産物を食べよう



はくさい

秋冬には邑楽町や伊勢崎市など比較的温かな平原地で、夏には昭和村や長野原町など、冷涼な気候の高冷地で生産されています。群馬県の生産量は全国3位です。収穫されたはくさいを切ると中の葉は鮮やかな黄色で、甘味と柔らかさが特長です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

作ってみよう！

はくさいのクリーム煮

材料

はくさい 300g ベーコン 60g しめじ 100g
バター 30g 小麦粉 大さじ2 牛乳 250cc
コンソメ 塩 こしょう 各少々

作り方

- ①白菜は2cm幅に切り、しめじは根元を切り小房に分け、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②熱した鍋にバターを入れ、ベーコン、しめじをよく炒め、そこに小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③塩、こしょう、コンソメ、牛乳、白菜を加えて混ぜ、煮立ったらふたをして弱火で7分煮る。
- ④ふたをとり、全体を混ぜながらとろみがつくまで加熱すれば出来上がり。