

えいようだより

2012年(平成24年)

1月号

貝塚市学校給食会
貝塚市立永寿小学校

1月24日~30日は、

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

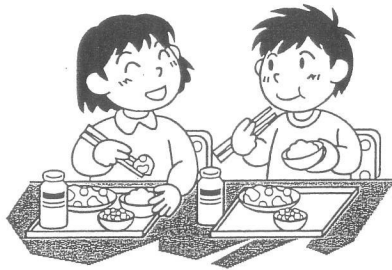
『全国学校給食週間』です。

戦後、学校給食が再開されたのを記念して、1月24日が給食記念日になりました。そして、その日から30日までの1週間を全国学校給食週間として給食の目標や役割について理解と関心を高めてもらおうと、毎年各地でいろいろなとりくみが行われています。

貝塚市では、今年のテーマは「日本の食べ物」です。毎日の給食を通して、食べ物の大切さをみなさんと一っしょに考えていきたいと思ひます。

- 1月24日(火)
- 1月25日(水)
- 1月26日(木)
- 1月27日(金)
- 1月30日(月)

米
大豆
野菜
魚
感謝の心



日頃、何気なく食べている給食ですが、あらためて見直す期間です。
この機会に、給食に関わってくれている人たちについて考え、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

日本の食べ物

日本は海に囲まれ、山と森があり、川が流れ、平野が広がっています。また、四季の変化はさまざまな魚介類を恵み、米や野菜、果物を育ててくれます。

魚 海に囲まれた世界
有数の水産国で、魚の消費量も世界一です。

大豆 みそ、醤油、豆腐、納豆などの原料になります。

米 日本の主食である米は、全国各地で栽培され、自給率もほぼ100%です。

野菜 台地や盆地を中心に、全国各地で作られています。

果物 現在、日本で栽培されているくだものは、約50種、250品種あります。
みかん； 暖かい地域（愛媛県、和歌山県、静岡県）
りんご； 寒い地域（青森県、長野県）

畜産 家畜を飼育して牛乳や肉、卵などを生産しています。



今月の献立より

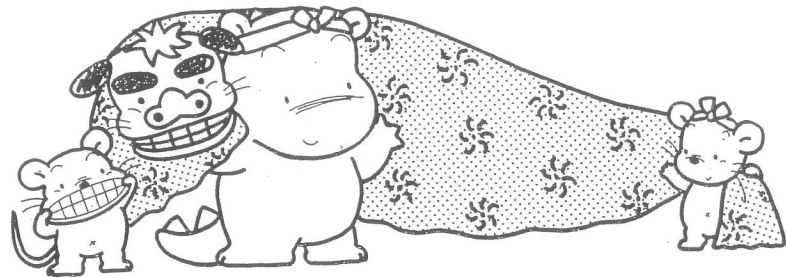
◆みそ雑煮【16日(月)】

〈1人分の材料〉

もち	30g
鶏肉	15g
焼き豆腐	20g
かまぼこ	10g
大根	20g
金時にんじん	10g
里芋	15g
水菜	10g
削り節	3g
白みそ	22g
水	80cc

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切る。焼き豆腐は2cmの角切り、かまぼこ・大根・にんじんはいちょう切り、里芋は皮をむいて輪切りし、水菜は2cmに切る。
- ② 削り節でだしを取り、鶏肉、大根、にんじん、里芋、焼き豆腐、かまぼこ、水菜を入れて煮る。
- ③ 白みそを入れて調味し、もちを入れてやわらかくなったら、火を止める。



※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。

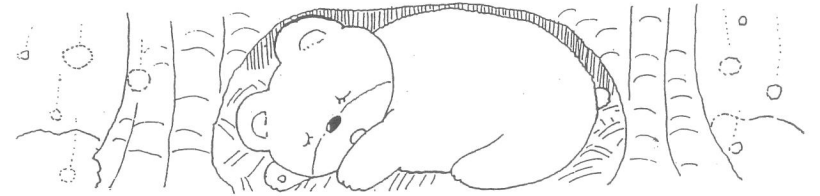
◆さばのみそ煮【27日(金)】

〈1人分の材料〉

さば(1切れ)	50g
白みそ	3g
赤だしみそ	3g
酒	2g
砂糖	3g
濃口醤油	3g
土しょうが	1g
水	15cc

〈作り方〉

- ① 土しょうがはすりおろしておく。
- ② みそを、酒・砂糖・醤油・水でのばして煮立てる。
- ③ しょうが、さばを入れて煮る。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢 酒	5	15	200
醤油	みりん みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180