

# 1月給食だより

令和元年度 1月  
富士宮市立学校給食センター

新年あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？今年も、みなさんの心と体によい給食を作っていきたいと思います。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間

明治22年に山形県の小学校で始まった学校給食は、戦争のために一時中断されましたが、戦後、東京都内の小学校でウラ（アメリカの支援団体）から物資をもらい再開しました。この日(12/24)を学校給食感謝の日としていましたが、冬休みと重ならないように1か月後の1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。日頃、何気なく食べている学校給食について改めて知る良い機会にしましょう。



## 大切です朝ごはん！

和食の朝ごはんについて考えよう  
～常備菜～



「和食」の基本になる「一汁三菜」（もしくは二菜）を朝食に取り入れることで、栄養のバランスがとりやすくなります。また、朝から品数をそろえるのは大変なので、常備菜（作り置きのおかず）を用意しておく、時間や手間をかけずにバランスのよい朝食をとることができます。



### 朝食におすすめ和食の常備菜ととれる栄養素



ひじきの煮物  
・カルシウム  
・鉄分



きんぴらごぼう  
・食物せんい



青菜のおひたし  
・ビタミンA  
・ビタミンC



かぼちゃの煮物  
・ビタミンA  
・ビタミンC

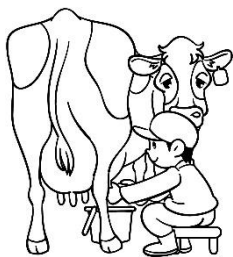
成長や病気予防のための栄養素をとることができます。

## 給食レシピの紹介 ～ミルク豚汁～

このメニューは宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞に選ばれた上野小6年の伊藤 陸人さんの考えたメニューです。おすすめコメントは「おいしいちゃんの牛乳を使いました。野菜をたくさん入れて朝からいろんな栄養がとれるようにしました。」です。

【材料 …4人分】

大根・・・4cm位  
にんじん・・・3cm位  
えのき・・・1/2束  
キャベツ・・・2枚  
ねぎ・・・3～4本  
だし汁・・・300cc  
豚肉・・・100g  
豆腐・・・小1パック  
油揚げ・・・1枚  
みそ・・・大さじ2  
牛乳・・・50cc



### 【作り方】

- ① 野菜を細かく切る。（好みの切り方で）
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸いてきたら肉を入れる。肉に火が通ったら、野菜を入れて煮た後に、豆腐と油揚げを入れてさらに煮る。
- ③ 牛乳を加え、煮立てないように気をつけて味噌を加え、味を調えたら、最後にねぎを入れて出来上がり。

