

# 1月給食たより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の地産地消食材

米 かんぴょう  
きゅうり ねぎ キャベツ  
白菜 ごぼう 里芋  
生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き  
しっかり朝ごはん



あけましておめでとうございます。皆さんはどんな冬休みを過ごしましたか？お正月は生活のリズムが狂いがちです。早くリズムを取り戻すように規則正しい生活を心がけましょう。

## 1月16日～20日は給食週間です



12月24日が給食記念日ですが、冬休みに近いので、1月16日～20日が校内給食週間です。給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で貧しい児童を対象に行ったのがはじまりと言われています。その後給食は、子供にいいものだとされ、昭和22年に全国の小学校で実施されました。

### ●校内給食週間の内容●

#### ○ 特別献立の実施

壬生町では、「日本の味めぐり」と題して5つの都道府県(神奈川県・宮崎県・北海道・群馬県・秋田県)の名物料理や特産物を紹介します。

#### ○ 作品作成

・1年生 ポスター (各クラス3名) ・2年生 作文 (各クラス1名) ・3年生 標語 (全員)

#### ○ 動画配信

給食中に2日間、給食室紹介や給食委員さんによるクイズの動画を流します。



## 感謝して食べよう



給食は多くの方が携わってできています。給食が食べられることに感謝していただきましょう。



米や麦を作ってくれる人



野菜を作ってくれる人



お肉屋さん・お魚屋さん・牛乳屋さん



運んでくれる人



調理員さん



給食当番さん



食べ残しを片付けてくれる人



## 1月11日は鏡開き



12月末頃、神仏に鏡もちをお供えします。1月11日には、この鏡もちを食べる鏡開きを行います。鏡もちには、神様の力が宿ると考えられています。硬くなった鏡もちを食べることで力が授けられるとされています。刃物を使って切ることは、切腹を連想させるため、手や木槌で割ります。また割るという表現も縁起が悪いとされ、開くというようになりました。

## 給食レシピ紹介

## 変わりきんぴら

人気メニューです！



分量 (4人分)

- ・ごぼう 100g (約1/2本)
- ・にんじん 60g (約1/4本)
- ・さつま揚げ 1枚
- ・豚小間肉 100g

- ★砂糖 4g (小さじ1強)
- ★しょうゆ 12g (小さじ2)
- ★みりん 4g (小さじ1弱)
- ・サラダ油 適量

作り方

- ①ごぼうはささがき、にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切りにして油抜き(お湯をかける)する。
- ②フライパンに油をひき、豚肉・ごぼう・にんじんを炒め、火が通ったら★とさつま揚げを加える。
- ③煮詰まったら完成！