

1月給食だより

令和7年1月
西条市立河北中学校

愛媛のおさかな

マハタ
「真羽太」



天然での漁獲が少なく幻の魚と言われていましたが、養殖されるようになりました。身は独特の歯ごたえがある白身で、刺身、煮付け、鍋物などの高級食材となります。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

あけましておめでとうございます。
「食」という字の成り立ちは、袋の中から穀物を取り出して調理し、大勢の人が一緒に食べる姿を表しているのだそうです。最近では、人を良くすると書いて「食」とも言われています。今年も食生活に気を付けて元気に過ごしましょう。



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬け物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。

～ 感謝して食べよう ～

食べることは
命のバトンを受け継ぐこと



食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。私たちは、自分たちが生きていくために、肉・魚・米・野菜など、たくさんの動物や植物の命をいただいています。

～ 想像してみよう！給食を支える人たち ～

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれるお家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事の挨拶をして、残さず食べるようにしましょう。



栄養士や調理員さん 漁師さん 農家さん

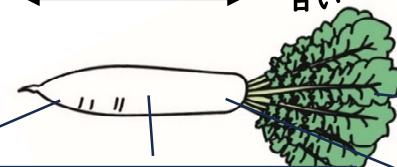
今月の旬の食材紹介 ～ だいこん ～ ～ 生で、煮て、漬けて、根も葉も栄養たっぷり！～

だいこんは春の七草の「すずしろ」としても知られ、日本人にとって昔からなじみ深い野菜です。生のままでも加熱しても、漬物にしてもおいしく、いろいろな料理に使うことができます。

- ☆ 保存方法：葉を落とし、新聞紙に包んで冷暗所で保管
- ☆ 注目の成分
 - 【カリウム】 ナトリウムの排出を促進し、体内細胞のバランスを整える栄養素
 - 【オキシターゼ】 食べ物の消化を助ける酵素
 - 【アミラーゼ】 でんぷんを分解する酵素
 - 【イソチオシアネート】 辛み成分、血液をサラサラにする働きがある酵素

～ だいこんの部位ごとのおすすめ料理 ～

辛い ←-----→ 甘い



葉は汁の実や炒め物に。

根の先の方は辛みが強いため、漬物やみそ汁に。

真ん中は柔らかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。

～ だいこんのそぼろ煮 ～

～ 西条元気UP給食メニュー ～

【材料4人分】

- 豚ひき肉……………80g
- 油……………小さじ1
- だいこん……………1/3本
- にんじん……………1/4本
- 玉ねぎ……………1/4個
- さやいんげん……………4本
- 酒……………小さじ2
- さとう……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- 煮干し……………5g
- 水……………150ml

【作り方】

- ① 煮干しは内臓を取り、水を入れた鍋に入れ、30分程度おいておく。時間が経ったら沸騰するまで火にかけて止め、煮干しを取り出しておく。
- ② だいこんは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、さやいんげんは筋を取り2cm幅に切る。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ④ ③に玉ねぎ、にんじん、酒、さとう、みりんを入れて軽く炒める。
- ⑤ ④に①、だいこん、しょうゆを入れ、弱火で煮込み、だいこんが柔らかくなったらさやいんげんを入れ、味が染みたら出来上がり。

令和5年10月給食だよりの訂正について

「里芋のぬめりはムチンという成分によるもの」という旨の記載がありますが、ムチンは植物には存在しないもので、動物より分泌される粘物質を示すものでした。記載の誤りについて、お詫びいたしますとともに、適切な用語の使用に努めて参ります。