

1月

食育だより

ランチタイム

毎月19日は食育の日
幸手市立さくら小学校

新年あけましておめでとうございます。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



全国学校給食週間

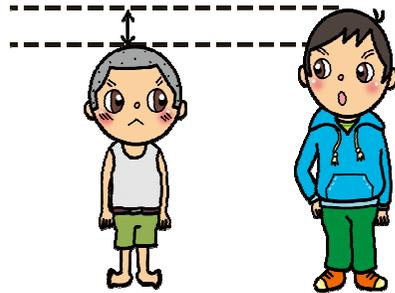


1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



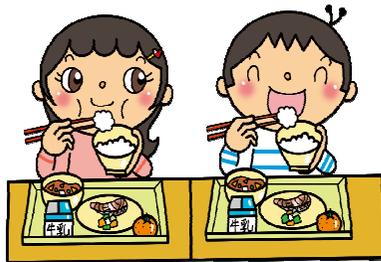
そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



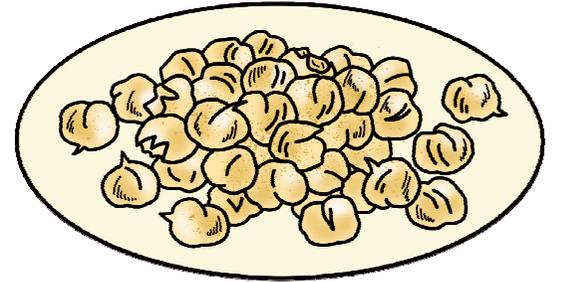
12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



ガルバンゾーで1年、がんばるぞー!

ガルバンゾースナック

たんぱく質だけでなく、食物せんい、カルシウム、鉄なども含んだヘルシー食材として、最近、「豆」が注目されています。ガルバンゾーもその1つで、日本では「ひよこ豆」ともよばれます。ガルバンゾーを食べて、今年も1年、がんばるぞー!



作り方

- ①ガルバンゾー(ひよこ豆)を一晩水につけて戻す。
- ②①を水を替えずにそのまま火にかける。沸騰させてから30~40分弱火で煮る。
残った豆はサラダなどにも使える。(①②を省き、水煮缶の豆を使ってもよい)
- ③フライパンに油をひき、ゆであがったひよこ豆を炒める。塩とこしょう、お好みでドライパセリやドライバジル、青のり、カレー粉などで味つけて出来上がり。



おむすび給食



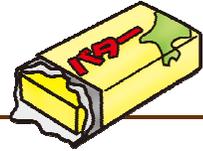
平成7年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。食べ物もなく、不安のどん底にいた被災者は、ボランティアによる炊き出し《おむすび》に助けられました。この大震災の体験から「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」において1月17日を「おむすびの日」と決めました。本校では、17日に「自分で作るおむすび給食」を実施します。食べ物の大切さを考え直すきっかけとなればと思います。



食育標語紹介

おいしい給食 こめがおいしい 野菜もおいしい
 おいしいよ 作ってくれて ありがとう
 家族みんなで 楽しいご飯
 毎日の 元気をくれる 朝ごはん
 朝食で 栄養ゲット! 1日元気
 残さないで 全部食べれば やる気UP
 いただきます おいしい給食 ありがとう

かんたん! バター作り



材料

- (食パン1枚分にぬれる量のバターができます)
・純生クリーム … 30ml (大さじ2杯)

用意するもの

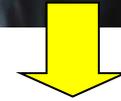
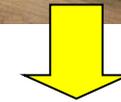
- ・フタ付きの容器 (100ml程度入るビンやペットボトルなど)
・わりばし

作り方 … ひたすら振るだけ!

1. 清潔なフタ付の容器によく冷やしたクリームを入れてフタをし、音がしなくなるまではげしく上下に振ります。
※クリームは容器の1/3までの量にしてください。
※フタがしまっているかよく確認してください。
※クリームが体温などで温まるとバターにならないことがあります。
気温が高い時期は、容器を氷などで冷やしながら振ってください。
2. フタを開け、わりばしでかきまぜ、出てきた水分をコップに移します。
これを様子を見て繰り返します。
※出てきた水分は、バターミルクといって、栄養たっぷりなので、捨てないで飲んでみましょう。
3. 容器に残っていかたまりがバターです。
できたバターは、なるべくその日に食べきりましょう!!

バター作りの注意点

- ・使用する「クリーム」は必ず「種類別 クリーム」のものを使ってください。
「乳等を主要原料とする食品」や「植物性脂肪」のものではバターができません。
・できるだけ乳脂肪分42%以上の高脂肪のものをご使用ください。



無塩バターが
できました!

さくら小では12月16日に開催したわくわくモーモースクールの時に、バター作り体験をしました。ぜひ、お家でも作ってみてください!