

給食だより 1月

さいたま市立大牧小学校
令和8年 1月 8日
NO. 9
給食室

「寒」の食事を楽しもう!

「寒」は、こよみの小寒（今年は1月5日）から、1年でもっとも寒くなると日とされる大寒（今年は1月20日）をはさみ、節分（今年は2月3日）までの約1カ月間をいいます。寒さはきびしいですが、この時期ならではのおいしい食べ物や行事があります。

「寒魚」を味わおう

あぶらがのって、おいしい魚があります。寒さは、寒ぶり、寒しじみなどの名前です。

なまえで店に並んでいます。

「寒卵」って知ってる？

にわとりがうむたまごの数は、へりますが、昔からこの時期のたまごは栄養があるとされてきました。

寒い冬の間、健康で過ごせるよう体をまもって食べる食べ物でした。

とっても甘いよ、冬野菜！

ほうれんそうや小松菜、だいこんなど、冬に育つ野菜は、寒さで凍ってしまわないように糖分をたくわえる性質があります。

寒さにさらした甘くした「寒じめほうれんそう」などがつくられています。

寒稽古とおしるこ

大寒の前後に行われる寒稽古では、1月20日の「二十日正月」の行事に合わせ、道場にお供えた鏡もちを下げ、参加者におしるこをふるまうことがあります。

♪ 昔の給食時間 ♪



給食室まで食器や牛乳、パン、おかずを取りに行っていました。ごはんが出るのは昭和50年代からです。

昭和 30 年代市内小学校 (公財) 埼玉県学校給食会資料より

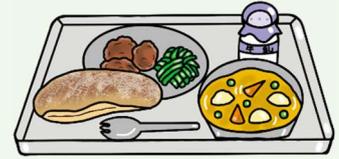


給食室での調理



給食室前での受け取り (1年生)

昭和 40 年代の献立



コッペパン・牛乳
くじらの竜田揚げ
カレーシチュー



埼玉県では、昭和22年1月に当時の浦和市、大宮市、川口市、熊谷市、川越市の5市の小学校でミルクとおかずの給食が始まりました。現在では、公立の小・中学校でほぼ100%給食が実施されており、全国的にも高い実施率となっています。

子どもたちの「食育」は学校給食だけでなく、家庭における毎日の食事が大切です。給食週間を御家族で望ましい食事のあり方について考える機会にさせていただけたらと思います。

つくって食べよう!

～ 1月16日実施予定献立 ～

『まいたけごはん』



〈材料〉4人分

(ごはん)

- ・米・・・320g (2カップ)
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・塩・・・少々
- ・酒・・・小さじ2

《作り方》

- ① 米は洗っておきます。
- ② 炊飯器に、米と調味料を入れ、水加減を合わせ炊きます。

(具)

- ・鶏もも肉・・・80g (小間)
- ・まいたけ・・・100g (ほぐす)
- ・油揚げ・・・25g (油抜きして短冊切り)
- ・しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- ・砂糖・・・小さじ1と1/2
- ・酒・・・小さじ1
- ・塩・・・少々
- ・水・・・50cc



(具)

- ① 鍋を熱し油(分量外)を入れ鶏肉を炒めます。
- ② 色が変わったら、まいたけを加え炒めます。
- ③ 水、調味料を入れ煮ます。
- ④ 油揚げを加え煮含めます。
- ⑤ 炊き上がったごはん、具をのせて蒸らします。

まいたけは香りと歯ごたえ、濃厚なうまみがあるおいしいきのこです。これを見つけた人は喜びのあまり舞い踊ったため、この名がついたといわれています。また、まいたけの形が踊っているように見えるためという説もあります。