

ランチメール! 1月号

〔教室掲示用〕

ランチメールには、1人分のおかずの数や、こんだての説明が書いてあります。
教室に掲示して、毎日見てください。

☆☆ 今月の きゅうしょく ☆☆

<ⓐは小学校 ⓑは中学校>

 <p>お正月、おせち料理は食べましたか?</p> <p>おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいきました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている伊達巻きは書物(巻物)に見たて、知識や教養が身につくように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、えびは長寿などの願いが込められています。</p>	<p>16 水 〇ごはんの日〇 しほみさかな 白身魚フライ</p> <p>衣に揚げ玉を混ぜているので、サクサクとした食感になっています。ほきという白身の魚のフライです。</p>	<p>17 木 ▽パンの日▽ ハンバーグ</p> <p>昔、ドイツのハンブルクという国で流行した“タルタルステーキ”がハンバーグの始まりといわれています。</p>	<p>18 金 〇ごはんの日〇 スープカレー</p> <p>札幌市が発祥の、スパイスがきたさらさらのスープに、大きな具材が特徴のカレー。給食では食べやすい大きさにしています。</p> <p>チキンナゲット ⓐ2個 ⓑ3個</p>	
<p>21 月 〇〇和食の日〇〇 ぞうに</p> <p>お雑煮は本来、元旦の朝に初めて飲む「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められています。</p>	<p>22 火 ■ラーメンの日■ にんじん</p> <p>にんじんには、カロテンという、カゼなどの病気からからだを守ってくれる栄養成分がたっぷり入っています。</p>	<p>23 水 〇ごはんの日〇 とうふ</p> <p>大豆のしぼり汁の豆乳をにがりという凝固剤で固めたものです。</p> <p>小籠包 ⓐ1個 ⓑ2個</p>	<p>24 木 ▽パンの日▽ ポトフ</p> <p>今日のポトフは、いつもより材料を大きめに切って、本格的なフランス料理のポトフになるように仕上げました。</p>	<p>25 金 〇ごはんの日〇 ハヤシライス</p> <p>薄切りの牛肉とたまねぎを炒めて、ミグラスソースなどで煮込んだもの。ごはんの上にかけて食べてください。</p>

<p>28 月 〇ごはんの日〇 ごぼう</p> <p>土に根を深くはることから「家や仕事」が安定することを願って、お正月に食べられています。</p> <p>レモンハーブチキン 1人2ヶ</p>	<p>29 火 ■うどんの日■ 豆と南瓜のコロッケ</p> <p>「豆(健康)に暮らせますように」という願いから、お正月に黒豆を食べます。今日のコロッケには4種類の豆が入っています。みなさんもこの1年健康で暮らせますように!</p>	<p>30 水 〇ごはんの日〇 牛 丼</p> <p>ごはんの上にかけて食べるので、盛り付けの量はいつもより少なめになっています。</p>	<p>31 木 ▽パンの日▽ アンサンブル エッグ</p> <p>“アンサンブル”とは「重ね合わせる」という意味で、ポテトとチーズ、ベーコンなどを合わせて焼いたオムレツです。</p>
---	--	---	---



学校給食の歴史3 択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつてもむずかしい

レベル★
Q1 学校給食は何時代に始まったのでしょうか?
① 江戸時代 ② 明治時代 ③ 大正時代

レベル★★
Q2 戦争が終わり、中止されていた給食が昭和21年に再開されましたが、当時の給食の絵は次のうちどれでしょうか?
① おにぎり、魚、漬物
② トマトシチュー、脱脂粉乳
③ コッペパン、カレーシチュー、牛乳

レベル★★★
Q3 昭和30年代には、クジラの肉を使った給食が作られましたが、それはなぜでしょうか?
① おいしかったから
② 作りやすかったから
③ 安かったから

レベル★
Q4 時間がたってもおいしく食べられるように給食で開発されたパンは?
① あげパン ② あんパン ③ メロンパン

レベル★★★
Q5 昭和51年に、正式にごはん給食が始まりましたが、週5日のうち1回以下でした。現在では、何回(全国平均)ごはんが出されているでしょうか?
① 2回以下 ② 約3回 ③ 4回以上

【解説】Q1は明治時代、Q2は牛乳が出たことになった昭和40年代の給食、Q3は明治時代の給食、Q4は牛乳が出たことになった昭和40年代の給食、Q5は現在では、何回(全国平均)ごはんが出されているでしょうか?