

給食・食育だより

西郷村学校
給食センター
令和5年度8号

～1月24日～30日は、学校給食週間です～

学校給食週間は、学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により、子どもたちの栄養状態が悪化したことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになりました。試験的に、昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県で実施されました。そのことを記念して1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。西郷村学校給食センターでは、福島県の郷土料理や給食の歴史を感じるメニューを提供します。

☆24日（水）・・・学校給食が始まった当時の献立を再現しました。

☆25日（木）・・・年に1回の給食ならではのきなこ揚げパンになっています。

☆26日（金）・・・白河市のソウルフード、金山納豆と給食ならではの小さめの具材がたくさん入ったおでんを提供します。

☆29日（月）・・・会津地方の郷土料理こづゆをはじめ、会津地方の献立を提供します。

☆30日（火）・・・マーボー豆腐などの給食のならではの工夫がされた中華風の献立を提供します。

自分の食べている量、足りていますか？

中学生を対象に給食の摂取量調査を行っています。生徒の身長から1食に必要なエネルギー量を算出して生徒に返しています。小学生から中学生になるにつれて必要なエネルギー量が多くなり、それに伴いごはんの量も増えています。体格や運動量によって差はありますが、学校給食を参考に活動に必要なエネルギー量やエネルギー量を確保するためのごはんの目安量を確認してみましょう。



	園児	小学生			中学生
		低学年	中学年	高学年	
1回の食事に必要なエネルギー量(Kcal)	510	530	650	780	830
1回の食事で食べてほしいご飯の量(g)	110	140	160	180	220

～福島県の郷土料理・こづゆ～ ぜひご家庭でも作ってみてくださいね！

【材料(5人分)】

里いも/150g にんじん/50g 干し貝柱/10g しらたき/100g なんと/30g 干しいたけ/3g 黒木耳/5g
小玉麩/15g

かつおだし/小さじ1 こんぶだし/小さじ2分の1 みりん/大さじ1 酒/大さじ1

しょうゆ/大さじ3 食塩/小さじ1 水/5カップ

【作り方】

- ① 干し貝柱を前日から水で戻し、細かくほぐしておく。(戻し汁をとっておく)
- ② 里いも、にんじんをさいの目に。しらたき、なんとを一口大に切っておく。
- ③ 干しいたけ、木耳を水でもどす。小玉麩は水につけ、軽く水をきる。
- ④ にんじん、里いもなどの具材を煮て、柔らかくなったら調味する。小玉麩をいれ一煮立ちさせる。