

# 1月 給食だよ!

令和2年度 1月

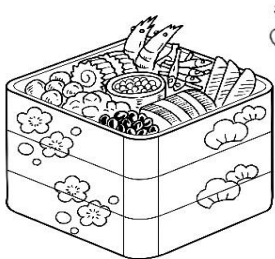
富士宮市立学校給食センター



学校給食は、明治22年に山形県の小学校で貧困児童を対象に行われたの始まりです。戦争のために一時中断されましたが、戦後アメリカの支援団体から物資をもらい給食が再開され、栄養不足の子供たちを救いました。これを記念して設けられたのが「学校給食週間」です。毎日当たり前で食べている給食ですが、この機会に歴史や意義について改めて考えてみましょう。

## おせち料理の由来

新しい年をむかえるお祝いの料理なので、縁起が良いといわれる材料を使っています。そして、多くの願いが込められています。



えび：こしが曲がるまで長生きできるように



黒まめ：まめ（まじめ）に働き、まめ（元気）に暮らせるように



田づくり：田を作るときの肥料にしたところ豊作だったため、豊作となるように



かずのこ：子孫が繁栄しますように

## 大切です朝ごはん!

### 和食の朝ごはん～常備菜～

#### 朝食におすすめ和食の常備菜



ひじきの煮物  
・カルシウム  
・鉄分



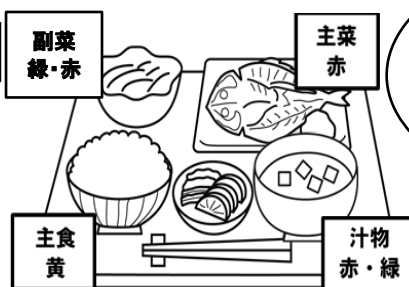
きんぴらごぼう  
・食物せんい



青菜のごま和え  
・ビタミンA  
・ビタミンC

成長や病気予防のための栄養素をとることができます。

「和食」の基本になる「一汁三菜」（もしくは二菜）を朝食に取り入れることで、三色のバランスがとりやすくなります。



常備菜（作り置きのおかず）を用意しておく、忙しい朝でも簡単にそろいます。



こちら給食センターです!!



給食で人気がある松風焼きは、鉄板にお肉を平らにのばして焼いた後、調理員さんがヘラを使い一つ一つカットしていきます。手際よく均等にカットするようにしています。



※令和2年12月実施分、学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。