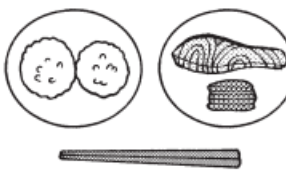
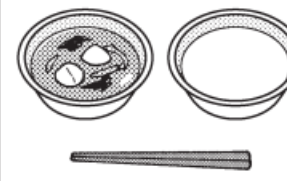




# 給食だより 1月

令和4年度1月18日  
座間市立入谷小学校

冬休みが終わり、3学期の給食が始まりました。みなさんがいつも食べている給食は、いつから始まったのか知っていますか？学校給食の歴史を振り返ってみましょう。

## おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
 <ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>塩さけ</li> <li>菜の漬物</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ミルク</li> <li>(脱脂粉乳)</li> <li>トマトシチュー</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ツイストパン</li> <li>牛乳</li> <li>卵とほうれんそうのグラタン</li> <li>えびのサラダ</li> <li>みかん</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さばの香味揚げ</li> <li>五目きんぴら</li> <li>みそ汁</li> </ul>
<p>学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。</p>			

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導の教材となるよう、栄養バランスを整えています。また、偏った食生活、肥満・痩身傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるという重要な役割を担っています。

ぜひ、この機会に家族で給食について話して、食について考え直す機会にしませんか



# いりやしょうがっこう 入谷小学校のお米がとれました！



今年度も入谷小学校のもち米がとれました。もちつき大会は行われませんが、給食では入谷小学校のもち米を使った献立を出す予定です。1月の給食の中華おこわにもち米を入れたいと思います。楽しみにしててください。

今回はその中華おこわのレシピを紹介しますので、ぜひお家でも作ってみてください。

## 中華おこわ

### 【材料】4人分

うるち米	1.5合	
もち米	0.5合	
水	350cc	
	(うるち米270cc	
	もち米80cc)	
ごま油	小さじ1	
豚もも干切り肉	80g	
にんじん	1/3本	
ゆでたけのこ	40g	
干しいたけ	1個	
むきエビ	50g	
長ねぎ	1/5本	
料理酒	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	小さじ1	
顆粒中華だし	ひとつまみ	
むき枝豆	40g	

### 【作り方】

- ① うるち米は洗い、水気きって炊飯釜にいれ、270ccの水に30分浸水する。
- ② にんじん・たけのこ・しいたけは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、長ねぎを炒め、香りが出てきたら豚肉も炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、にんじん・たけのこ・しいたけを加えて炒める。
- ⑤ にんじんが柔らかくなってきたら、えびと酒を加え、えびの色が変わるまで炒める。
- ⑥ 塩・こしょう・しょうゆ・みりん・顆粒中華だしを加えて炒める。
- ⑦ 味が整い、えびに火が通ったら取り出し、具と汁にわけると、汁と混ぜるので、少し濃いめに感じるくらいがおすすりめです)
- ⑧ もち米を洗い、水気を切って①のうるち米の入った炊飯釜にいれ、入れて軽く混ぜる。
- ⑨ ⑧のお米に⑦の汁と水80ccを入れ、炊飯する。(2合の目盛り少し下になるよう水分を調整してください)
- ⑩ むき枝豆は別でゆでておく。
- ⑪ 炊きあがったごはんにごま油と枝豆を混ぜ合わせて完成。

- ★もち米の付着水が多いと、水を入れた際に炊飯釜の2合の目盛を超えてしまうことがあります。様子を見ながら水を入れ、汁を入れても2合の目盛の下になるように調整してください。
- ★もち米は吸水が早いので、手早く洗うのがポイントです。
- ★せいろで蒸すのではないので、もち米を長く浸水する必要はありません。鍋で炊く場合は30分ほど浸水したほうが良いと思います。炊飯器の場合は、「炊飯モード」に浸水から蒸らしまで入っていることが多いので、そのまま炊いてしまっても大丈夫です。