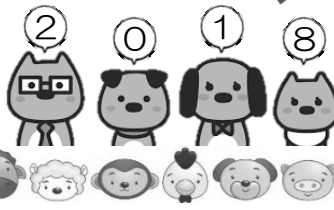


あけましておめでとございます 本年もよろしくお願ひ致します

今年度も引き続き、安心・安全でおいしい給食作りに留意していきたいと思ひますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。



食べ物のはなし ~ほうれん草編~

どれを選ぶ？

根元から葉先に栄養を送るため、ビタミンなどの栄養は葉先にたっぷり。選ぶときは、葉先の色の濃いものを選びましょう。

ほうれん草は切るタイミングで

ビタミンを大損していた！！

茹でる前に切るのはNG！ 電子レンジ加熱はOK！

ビタミンCやβ-カロテンなどに加え、鉄やマグネシウム・亜鉛などのミネラルも豊富な、葉物野菜の王様、ほうれん草。アクが強いため下茹でが大切です。茹でる前に切ってしまうのはNG！

旬のほうれん草は最強です！

旬である冬を迎えたほうれん草は、夏に比べてビタミンCがなんと3倍に！そして甘みは9倍にもなります。旬のほうれん草は、風邪を引きやすい冬の体を、しっかり守ってくれるので、時期を逃さず取り入れましょう。



ほうれん草はデリケート！

ほうれん草の含有ビタミンCは冷蔵保存だと9日間で70%も減りますが、下茹でしたものを冷凍すればビタミンC量はほぼ変わりません。茹でてから冷凍すると1ヶ月鮮度をキープしたまま保存できます。

ほうれん草のアク抜きベスト How To



- 方法① たっぶりのお湯で30秒ほど塩ゆでし、その後に冷水であら熱をとる。
方法② 多少アクは残りますがラップで包み電子レンジに20秒ほどかけ、冷水にさらす。
方法③ 少なめのお湯で茹でて、流水で冷やす。かつお節などで旨みを足し、アクの雑味を消す。

Table with 3 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergen. Rows include 11th and 15th of the month with various dishes like rice, fish, and soups.

Table with 3 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergen. Rows include 16th and 17th of the month with dishes like vegetable soup and chicken soup.

Advertisement for local vegetables. Features photos of farmers and text: '1月は生駒の野菜をたくさん使います!', '生駒市産のたまねぎだよ!', '生駒市産のだいこんだよ!'.

Table with 3 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergen. Rows include 17th of the month with dishes like oden and pudding.

Informational section about allergens. Includes: 【食品に関するアレルギーについて】 (Food allergen info), 【アレルギー表示対象品目】 (Allergen list), 【献立にのせるマークについて】 (Menu marking info), 【6つの基礎食品群】 (6 basic food groups), and 【今月の平均栄養量】 (Monthly average nutrition).

全国学校給食週間

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

明治22年 (1889年) 山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年 (1923年) 9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

昭和25年 (1950年) アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

昭和40年 (1965年) 昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

Main menu table with columns for Date, Dish Name, Food Name, Allergens, and Energy/Protein. Includes detailed entries for 19th, 22nd, 23rd, 24th, 25th, 26th, 29th, and 30th of January.