

# 食育だより



1月のめあて

感謝して食べよう

## 学校給食にかかわっている人たち

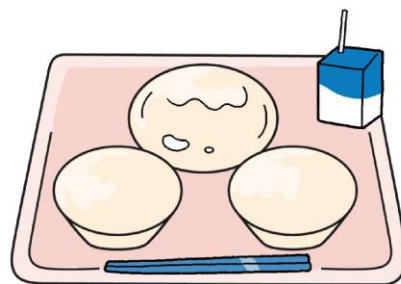
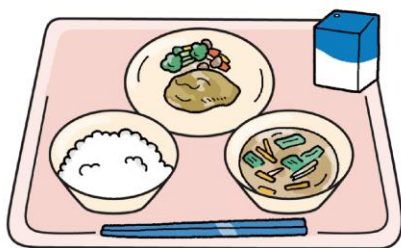


学校給食には、多くのかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

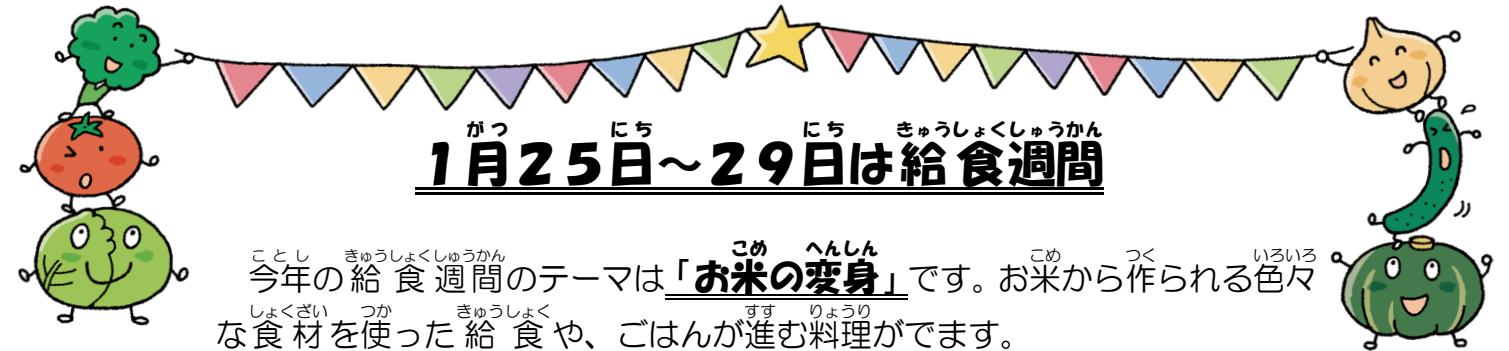
## 食事のあいさつをしましょう

いただきます

ごちそうさま



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。



1月25日～29日は給食週間

今年の給食週間のテーマは「お米の変身」です。お米から作られる色々な食材を使った給食や、ごはんが進む料理がです。

【1月25日】

◇カレー◇

ごはんが進む人気メニューといえば「カレーライス」です。給食週間1日目は、弥彦産のお米をしっかりと食べましょう。

【1月26日】

◇米粉フライ◇

米粉をフライの衣として使います。食感に注目して食べてみましょう。

◇酢◇

酢は、お米からできる酒に「種酢」を入れて作られます。

【1月27日】

◇チャーハン◇

お米は日本だけでなく、チャーハンなどに姿を変えて、世界中で食べられている食材です。お米を使った料理は、ほかにもピラフやリゾット、パエリアなど、色々なものがあります。

◇ビーフン◇

ビーフンは、米粉から作っためんを指します。中国で生まれたビーフンですが、見た目は日本のそうめんにそっくりです。

【1月28日】

◇米粉◇

米粉を、より細かい粉にできるようになったことで、小麦粉のかわりにめんやパン、洋菓子などにも利用できるようになりました。その1つがマカロニです。小麦粉から作られたものと比べて、弾力があるのが特徴です。

【1月29日】

◇白玉団子◇

白玉団子は、もち米を加工した白玉粉から作られます。

◇塩こうじ◇

塩こうじは、麴と塩、水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。肉や魚を漬けると、食品中のデンプンやたんぱく質が分解されて、食品のうまみを増加させることができます。