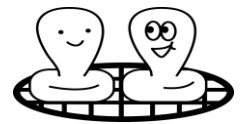
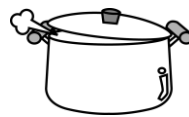


1月給食だより



ふたば未来学園中学校・高等学校

新年！感謝の気持ちをもって給食を味わおう！ ～全国学校給食週間 1/24～30「福島県の恵みを感じる給食」～



1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。これは、全国で学校給食の長い歴史を振り返り、給食に携わる人たちの苦勞や努力を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める1週間です。

今年の全国学校給食週間の献立は、福島県の浜通り、中通り、会津地方それぞれの特徴を取り入れます。今月の献立表もチェックして、福島県の食文化を意識して給食を味わってみましょう。

情報科学部の献立表
作成の様子・感想は
HPへ掲載予定です！

今日の給食なに??

★食の安全★

学校給食は、「学校給食衛生管理の基準」のもとに、徹底した衛生管理を実施しています。子どもたちに安全でおいしい給食を提供します。

★学校給食の変遷★

学校給食は、明治22年に貧困児童を対象に山形県の小学校で始まりまし。第二次世界大戦で、食べるものが少なくなり、一時中断されていましたが、戦後、外国の援助物資をもとに再開されました。その後、学校給食の法制化が進み、現在の学校給食は、栄養の充足だけでなく、郷土料理や地場産物を多く活用し、生きた教材として子どもたちのあらゆる学びに役立つ「食育」の中心になっているのです。

★望ましい食事モデル★

学校給食は、エネルギー量や栄養素などの一人1食あたりの基準値を定めています。「学校給食摂取基準」のもと、「健康増進」と「食育の推進」を図っています。

★一日の食事摂取基準★

「学校給食摂取基準」は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」を参考に、文部科学省が「食事状況調査」の結果等をもとに算出した「望ましい栄養量」です。

福島県・双葉郡をイメージ

鮭の唐揚げ～ゆずソースがけ～

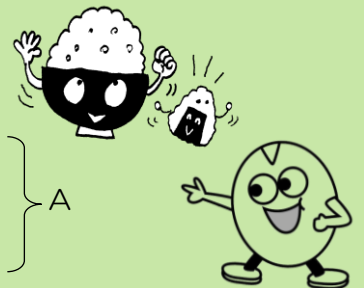


【ひとこと】 楡葉町の木戸川の鮭やゆずをイメージして作った料理です。お正月には、塩鮭を食べた人も多いと思います。ゆずをアクセントとして使うソースで、鮭をまた違った味わいで楽しめます。

★12月の給食で提供し、1月24日にも提供する予定のレシピです。分量を調整しながら、ご家庭でも挑戦してみてください。

材料(4人分)

- ・秋鮭の切り身 4切れ
- ・米粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・水 大さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・きび砂糖 大さじ1と1/3
- ・ゆずの果汁 大さじ1強(20g)
- ・ゆずの皮(刻み) 小さじ1程度



作り方

- 1 鮭の切り身に米粉をまぶし、175℃に熱した油で、鮭に火が通るまで約4分揚げる。
- 2 Aの調味料を鍋に入れ、火にかける。砂糖が溶けたら、ゆずの皮を加えて火を止める。
- 3 揚げた1の鮭に、2で作ったソースをかけて、出来上がり。