



ひとくち×ぽ 2022年1月 川内学校給食センター



ものがたりレシピをいただきます！

根菜カレー&ひじきのサラダ [A: 11日 B: 12日]



◆◆給食番長 よしなが こうたく / 長崎出版◆◆
 番長に「嫌いなものは残してしまえ」とそそのかされた1年2組のみんなは、好き嫌いばかりして、入学式以来、一度もちゃんと給食を完食していません。そのことを悲しんだ給食の先生たちが「作っても残すからもう作りません。おばちゃんたちは家出します。探さないでください。」という張り紙を残し、いなくなってしまうました。給食の先生たちが、給食を作る代わりに、番長たちが給食を作ることに！しかし、その給食は美味しくなく、明日からの給食はどうなることやら…。給食の先生たちは帰ってきてくれるのでしょうか。
 カレーと、ひじきのサラダが給食に登場します。

さばの昆布巻き [A: 13日 B: 14日]



みなさんは今年のお正月は、おせち料理を食べましたか？
 昆布巻きの「こぶ」とは、「喜ぶ」との語呂合わせで、縁起物としておせち料理に加えられています。このように、おせち料理に入っているものにはそれぞれ由来があります。この機会に、他のおせち料理にはどのような由来があるのか調べてみても、面白いかもしれません。

さつませんだい食育の日



豚みそ&鹿児島県産のり [A: 17日 B: 18日]



豚みそは、奄美地方で昔から食べられてきた郷土料理です。
 豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB₁が多く含まれています。
 豚肉とニラの相性はとてもよく、豚肉のビタミンB₁とニラのアリシンという栄養素が結びつき、疲労回復を助けてくれます。

のりには、カルシウムや鉄などのミネラルが含まれています。のりに含まれる鉄は吸収率がよくないので、たんぱく質を含む食品と一緒に食べるのがおすすめです。今回は豚みそと合わせて給食で提供します。箸を上手に使い、くるっと巻いて食べましょう。

かごしまをまるごと味わう学校給食週間(21日~28日)

学校給食は、子どもたちの空腹を満たし、栄養状態を改善するために始めました。食べるものに困らなくなった現在では、子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように「食」を学ぶ場となっています。
 川内学校給食センターでは、郷土料理や地域の食材についての理解を深めてもらうために、「かごしまをまるごと味わう学校給食」を実施します。

きびなごの磯辺フライ&きんかん [A: 25日 B: 26日]

『きびなご』は体長10センチメートルほどの小さな魚で、骨まで丸ごと食べることができるため、カルシウムをたっぷりとることができます。薩摩川内市の「市の魚」にも選ばれています。

『きんかん』は、『鹿児島ブランド』に指定されています。粒が大きくて糖度が高く、生で皮ごと食べることができるのが特徴です。種とヘタ以外は、皮ごと全部食べることができますのでまるごと食べてください。

※種・ヘタ・食べ残しのきんかんなどは、きんかんが入っていたビニール袋に入れて、給食センターへ返却してください。

さつま芋のシチュー [A: 28日 B: 27日]



さつまいもが日本に伝わったのは、400年ほど前のことです。今の沖縄から薩摩(今の鹿児島)を経て九州地方へと広がり、さらに全国へと広がっていきました。このように、薩摩からきた「おいも」ということなので『さつまいも』と呼ばれるようになりました。
 さつま芋にはたくさんの品種があり、鹿児島では紅さつま、黄金干貫、紅はるかなど、多くの品種が作られています。

