



2022年も残りわずかになりました。もう少しで新年を迎えます。毎日の食生活を大切にして、来年も健康で元気に過ごしましょう。2023年も安全でおいしく楽しい給食を…と、給食室一同はりきっています。よろしくお願いいたします。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつったり、食べたりしましょう。



毎年1月24日から30日は

全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

今年の仲本小の給食週間は、

「世界旅行」がテーマです。お楽しみに★

令和5年度 アレルギー対応について

本校では、食物アレルギーのあるお子さんがより安心・安全な学校生活を送ることができるよう、その症状等を把握し、可能な範囲で特別な対応を行っております。今年度アレルギー対応をしている方には、すでに来年度の資料をお渡ししていますが、年度の途中に食物アレルギーが発覚し、対応の必要が出てくるお子さんも中にはいらっしゃいます。もしも、令和5年度に給食におけるアレルギー対応が必要となったお子さんがいらっしゃいましたら、学級担任にお伝えください。後日資料をお渡しします。

防災とボランティアの日(1/17)

1月17日は「防災とボランティアの日」です。平成7年1月17日に発生した、阪神・淡路大震災では、全国から大勢の災害ボランティアが被災地に駆けつけ、様々な支援活動が行われました。さいたま市で備蓄している炊き出し用のアルファ化米、ビスケットをいただいたので、当日はアルファ化米を使用し、次の日にはビスケットを使用した手作りデザートを提供します。

★牛乳を使ったレシピ紹介★

★牛乳もち★

【材料】

- 牛乳：400mL
- かたくりこ：大さじ6
- 砂糖：大さじ3

- きなこ：大さじ3
- 砂糖：大さじ3

【作り方】

- 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて火にかけ、よく混ぜます。
- 煮立ってもちもちになってきたらそのまま2分ほど火にかける。
- パットなどの容器にクッキングシートなどを敷き、②を流して粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ③が冷えたら、切り分けたり、水で濡らしたスプーンですくうなどして器に盛り、きなこ砂糖を混ぜ合わせたものをかける。



夏休みや冬休みなど、学校給食がない時期は「カルシウム」の摂取量が少なくなります。カルシウムは身体の成長のためにもとても重要な栄養素です。骨ごと食べられる小魚や牛乳、小松菜などを積極的に摂取しましょう。



★白菜とミルクのスープ★

【材料】4～5人分

- 白菜：300g
- コーン：120g
- バター：20g
- 水：400mL
- 牛乳：400mL
- コンソメキューブ：2コ
- 塩こしょう：少々
- 砂糖：小さじ1/2

【作り方】

- 白菜は食べやすい大きさに切っておく。
- 鍋にバターを溶かし、白菜とコーンを炒める。
- 白菜がしんなりしてきたら、水、牛乳、調味料を入れて、弱火で煮る。
- 器に盛りつけ、お好みでパセリや黒コショウをトッピング。

材料が少なく、作りやすいレシピです！
このような洋風スープもおいしいですが、味噌汁に牛乳を入れたり、バターを入れるだけでも、普段と一味違うおいしいスープができあがります！

