



令和 5年 1月 10日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

あけましておめでとうございます。

2023年も、安心して安全、おいしい給食が提供できるよう
頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



全国学校給食週間 1月24日～30日

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、お弁当を持ってこれない子どもに昼食を提供したことが始まりです。学校給食は戦争で一時中断されましたが、ユニセフからの援助で再開されました。そして、昭和21年12月24日が記念日となりましたが、現代では冬休みになるため、その1ヶ月後の1月24日を「給食記念日」とし、24～30日を給食週間としました。

最初の給食：明治22年



当時のメニューは、「おにぎり」と「焼き魚」、「漬物」でした。これが給食の始まりとされています。戦後、しばらくは、缶詰や脱脂粉乳を使って給食が作られていたそうです。

現代の給食：令和5年



現代の給食は、ご飯を中心とした献立を基本に、郷土料理や行事食なども取り入れた給食を提供しています。食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食事のマナーなど、給食が「食育」の役割も担っています。

手作り豆腐ドーナツ

家族でクッキング！給食のレシピから

＜材料＞4人分

- | | | | |
|-------------|--------|-------|---------|
| ・ホットケーキミックス | ・・・65g | ・白ごま | ・・・少々 |
| ・木綿豆腐 | ・・・40g | ・サラダ油 | ・・・小1/2 |
| ・黒砂糖 | ・・・小1 | ・揚げ油 | ・・・適量 |
| ・牛乳 | ・・・大1 | | |
| ・卵 | ・・・16g | | |



＜作り方＞

- ① 木綿豆腐はざるにあけ、重石をのせて水を切っておく。水を切った豆腐をざるでこすと、食べた食感がよりふわっとします。
- ② 揚げ油以外の材料をすべて混ぜる。（固さの目安は、お玉で持ち上げたときにポタッと落ちるくらいです。牛乳や卵で固さの調節をしてください。）
- ③ お玉で生地をすくい、160度の油できつね色になるまで揚げる。串を通して生地がくっつかなければ完成です。

旬の冬野菜を 食べよう！



緑黄色野菜



緑黄色野菜には、ビタミンA（カロテン）が多く含まれ、のどや鼻の粘膜を強くします。カロテンは油に溶ける性質があるので、炒め物やシチュー、ドレッシングに使ったりすると体内に吸収されやすくなります。

淡色野菜



淡色野菜には、ビタミンCが多く含まれています。寒さに負けない体を作り、疲れを早くなおす効果が期待できます。また、むくみ改善効果があるカリウム、便秘改善効果がある食物繊維も多く含まれます。