1月給食だより

令和7年1月
西条市立　西条東中学校

愛媛のおさかな

“真羽太（マハタ）”

天然での漁獲が少なく幻の魚と言われていましたが養殖されるようになりました。身は独特の歯ごたえがある白身で、刺身、煮付け、鍋物などの高級食材となります。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同　栽培資源研究所

あけましておめでとうございます。

「食」という字の成り立ちは、袋の中から穀物を取り出して調理し、大勢の人が一緒に食べる姿を表しているのだそうです。最近では、人を良くすると書いて「食」とも言われています。今年も食生活に気を付けて元気に過ごしましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬け物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。

～　感謝して食べよう　～

食べることは命のバトンを受け継ぐこと

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。私たちは、自分たちが生きていくために、肉・魚・米・野菜など、たくさんの動物や植物の命をいただいています。

～　想像してみよう！給食を支える人たち　～

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれるお家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事の挨拶をして、残さず食べるようにしましょう。

栄養士や調理員さん　　漁師さん　　農家さん

今月の　旬の食材紹介　～　だいこん　～

～　生で、煮て、漬けて、根も葉も栄養たっぷり！～

だいこんは春の七草の「すずしろ」としても知られ、日本人にとって昔からなじみ深い野菜です。生のままでも加熱しても、漬物にしてもおいしく、いろいろな料理に使うことができます。

☆　保存方法：葉を落とし、新聞紙に包んで冷暗所で保管

☆　注目の成分

【カリウム】 ナトリウムの排出を促進し、体内細胞のバランスを整える栄養素

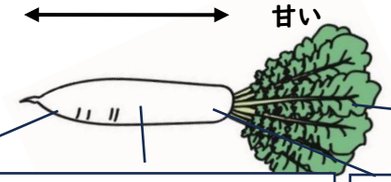
【オキシターゼ】 食べ物の消化を助ける酵素

【アミラーゼ】 でんぷんを分解する酵素

【イソチオシアネート】辛み成分、血液をサラサラにする働きがある酵素

～　だいこんの部位ごとのおすすめ料理　～

辛い　←→　甘い



葉は汁の実や炒め物に。

根の先の方は辛みが強いため、漬物やみそ汁に。

真ん中は柔らかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。

～　だいこんのそぼろ煮　～

～ 西条元気UP給食メニュー ～

【材料4人分】

豚ひき肉・・・・・・・80g
油・・・・・・・・・・・小さじ1
だいこん・・・・　1／3本
にんじん・・・・　1／4本
玉ねぎ・・・・・・1／4個
さやいんげん・・・・・4本
酒・・・・・・・・・・・小さじ2
さとう・・・・・・・　小さじ2
しょうゆ・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・小さじ1
煮干し・・・・・・・・・・　5g
水・・・・・・・・・・・150ml

【作り方】

①　煮干しは内臓を取り、水を入れた鍋に入れ、30分程度おいておく。時間が経ったら沸騰するまで火にかけて止め、煮干しを取り出しておく。

②　だいこんは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、さやいんげんは筋を取り2㎝幅に切る。

③　熱した鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。

④　③に玉ねぎ、にんじん、酒、さとう、みりんを入れて軽く炒める。

⑤　④に①、だいこん、しょうゆを入れ、弱火で煮込み、だいこんが柔らかくなったらさやいんげんを入れ、味が染みたら出来上がり。

令和５年１０月給食だよりの訂正について

「里芋のぬめりはムチンという成分によるもの」という旨の記載がありますが、ムチンは植物には存在しないもので、動物より分泌される粘物質を示すものでした。記載の誤りについて、お詫びいたしますとともに、適切な用語の使用に努めて参ります。