



令和4年1月

三樹小学校



1月24日～30日は全国学校給食週間です

食べて知ろう わたしたちの三木市

三木市は、昔から“^{かなもの}金物の町”^{まち}として^{はってん}発展してきました。生産量日本一をほこる酒米の山田錦のほか、ぶどうなどの農産物もさかんに作られ、様々な工場も多く、わたしたちの生活は支えられています。

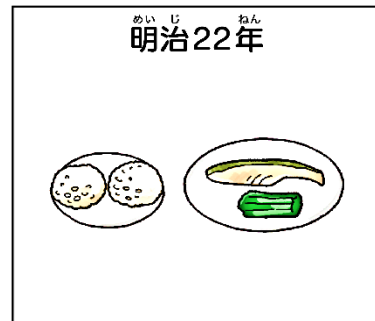
□に入る言葉（ひらがな）は何か考えてみてくださいね。答えはうらです。

1月24日～30日は、「^{ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん}全国学校給食週間」です。130年以上の長いれきしのある学校給食。いつも食べている給食に目を向けて、その役割について考えてませんか？



→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

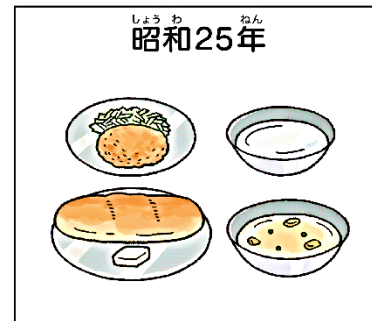
日本の学校給食は、貧しい子どもたちにお昼ごはんを出すことから始まったとされています。時代とともに、^{ゆた}豊かで安全な給食へと^{うつ}移り変わっていきました。



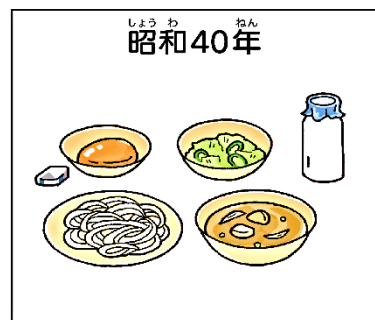
おにぎり・焼きさけ・つけもの



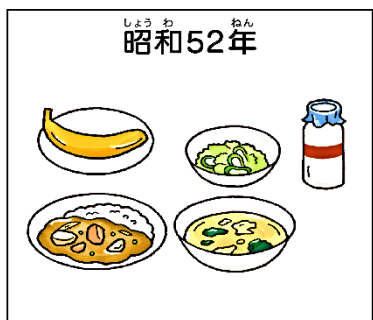
トマトシチュー・^{だっしふんにゆう}脱脂粉乳



コッペパン・マーガリン・^{だっしふんにゆう}脱脂粉乳・コロッケ・せんキャベツ・ポタージュ



ソフトめん・カレーあん・牛乳・キャベツのあまず和え・もも・チーズ



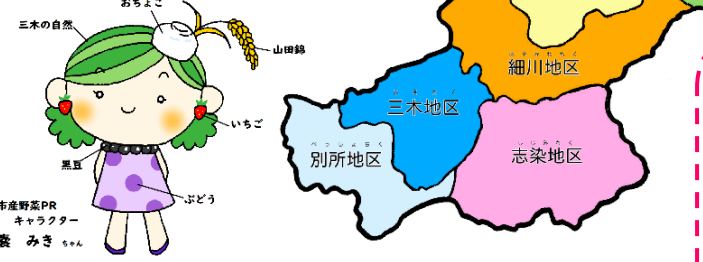
カレーライス・牛乳・キャベツのしおもみ・バナナ・スープ

今の給食とくらべたり、おうちで給食の思い出を話したりしてみてくださいね。



24 (月) 山田錦の日
^{やまだにしき} ^ひ
 かす汁・^{いなみしゅぞう}キャベツのおかか和え
 市内にある^{あおいづる}稲見酒造の^{あおいづる}葵鶴の①□□□□を使います。
 おかかには②□□□□□□のことがあります。市内に工場があるヤマヒデ食品さんのものを使用します。

26 (水) 黒豆の日
^{くろまめ} ^ひ
 黒豆ごはん・みそ汁・^{ぶどうゼリー}ぶどうゼリー
 黒豆の栽培がさかんなうえ、黒豆や山田錦からできる④□□□□□□は、三木市の名産にもなっています。デザートには、生産面積県内一位の⑤□□□を使ったゼリーが登場します。



25 (火) 別所の日
^{べっしょ} ^ひ
 ハーブチキン・もやしのソテー
 いちごジャム
 別所地区には、ハーブ工房やもやし工場があります。いちごには、三木市で生まれた品種の③□□□□□□があります。

27 (木) バタートップパンの日
^ひ
 バタートップパン・^{ジョア}ジョア
 ⑥□□年以上前から三木市の給食だけで食べられているパンです。志染地区には、有名な^{にゅうさんきんいんりょう}乳酸菌飲料の工場があります。

給食週間に使う野菜は、**全て三木市産の予定です。**

三木市産野菜100%の日

28 (金) かじやの日
^ひ
 かじやコロッケ
 ⑦□□□□の町、三木には、昔からかじや職人さんがたくさんいます。体を冷ます力のある⑧□□と⑨□□が入ったかじやなべがよく食べられていました。

給食レシピご紹介

黒豆は三木市の特産品のひとつです。おせちに入るあまい黒豆は苦手でも、こちらなら食べられるという人もいるのでは？

黒豆ごはん

<材料> 4人分(2合)

・黒豆(乾燥)	30g
・塩	小さじ 1/3
・酒	小さじ 4/5
・お酢	少々
・せい白米	2合

<作り方>

- ① 黒豆を3時間(～ひとばん)ほど水にひたしておく。
- ② せい白米をといですい飯がまに入れ、調味料と①のつけた水を加える。かまの2合の目盛りまで水を入れ、最後に黒豆をのせて、たく。
- ③ たき上がったらふんわりと混ぜて、できあがり！

給食では酒かすの量をひかえめにしていますが、おこみに合わせて量を調節してくださいね。

かすじる

<材料> 4人分

・ぶた肉	80g
・大根	80g
・じゃがいも	100g
・にんじん	40g
・こんにゃく	40g
・青ねぎ	20g
・みそ	大さじ2と 1/3
・酒かす	12g
・うす口しょうゆ	小さじ 2/3
・にぼし(だし用)	4g

<作り方>

- ① 大根とにんじんは5mm幅のイチョウ切り、じゃがいもは一口大、こんにゃくは5mm幅の色紙切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② なべににぼしと水 800ccを入れ、だしを取る。
- ③ にぼしを取ったら、ぶた肉と大根、にんじん、じゃがいもを入れてにる。
- ④ 野菜に火が通ったら、こんにゃくを入れ、水で溶いたみそと酒かすを加える。
- ⑤ うす口しょうゆで味を整え、最後に青ねぎを入れたら、できあがり！

和え物のほか、かつおぶしをサラダのトッピングに使うと、ドレッシングの量が減り、減塩にもつながります。

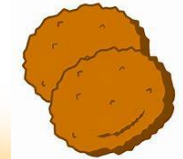
きゃべつのおかかあえ

<材料> 4人分

・きゃべつ	160g
・にんじん	20g
・けずり節	4g
・うす口しょうゆ	大さじ 1/2

<作り方>

- ① きゃべつは1cmはば、にんじんは千切りにする。
- ② お湯をわかしたなべににんじんを入れ、しばらくしたらきゃべつを入れてゆでる。
- ③ ザルにあげ、流水で冷まし水気を切る。
- ④ ボウルに③としょうゆ、けずり節を加えてあえたらできあがり！



24日～28日に登場する三木のおいしい食べ物は、“道の駅”などで手に入れることができます。ぜひ、お立ちよりください。



おもてのこたえ

- | | | |
|---------|----------|----------|
| ① さけかす | ② かつおぶし | ③ みきいちご |
| ④ にしきみそ | ⑤ ぶどう | ⑥ 30 |
| ⑦ かなもの | ⑧ たこ(なす) | ⑨ なす(たこ) |

