1月給食だより

あけましておめでとうございます 午

冬休みが終わり、いよいよ３学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、１日１日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年！

よく味わってうま味を感じよう！

うまのように野菜をたっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないでしょうか。

さて、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

「給食アンケート」の質問にお答えします！～給食献立編～

Q. 給食の献立はいつ考えているの？

A. 前月の１日～１０日に考えています。（例：１月献立は１２月１日～１０日に決定）

理由は、食材発注の締め切りが概ね１５日～２０日頃にあり、献立を決めた後で、食材量の調整・検討をして注文の準備を行う時間が必要だからです。「夏や冬の長期休み期間は給食がないから、まとめて考えたら？」と思うかもしれませんが、あまり先に決めると困ることもあります。野菜などは天気の影響で値段が大きく変わります。例えば、秋には芋類が旬なので９月は芋を沢山つかった献立を夏の段階で決めておくとします。夏の猛暑や長雨で不作となり芋の価格は高騰してしまいました。そうなると、給食予算（１食３９０円）を超えてしまう可能性が出ます。逆にギリギリに考えると、慌ててしまいミスが起きやすくなります。
そのため、早すぎず遅すぎず余裕を持って毎月献立を考えています。

Q. メニューの決め方は？

A. 食事のバランス、旬の食材、行事、皆さんが好きなものなど色々なことを合わせて決めています。

給食には「１食でとってほしい栄養の決まり」があります。カロリーやたんぱく質、脂質、塩分などの目安があるので、それに合うように料理を組み合わせます。そのうえで、旬の食材や行事にまつわる料理を入れます。同じような料理ばかり続かないようにすることも大事です。肉の日、魚の日、豆腐の日などメインの料理のバランス、和風・洋風・中華が偏らないようにしています。前の月と同じ献立が被っていないかも見直します。
学校の予定も関係します。早出しや試験期間などは、さっと食べることができるように丼など１品に沢山の食材をとれるように工夫します。このように、考えだしたらキリがありません！！
みなさんが好きなおかずだけを提供してあげたいという気持ちもありますが、給食では、ふだん自分では選ばない食材や料理とも出会ってほしいので、栄養と食べやすさ、新しい発見があるように考えて決めています。

来月以降も、残りの質問に答えます！！