



ごはん まあだ!?

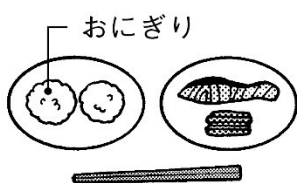
令和4年度 9号 朝倉郡学校給食会

給食時間や自分の食生活について考え、これまでの学びを生かして、よりよい食生活となるような一歩を踏み出す3学期にしていきましょう。

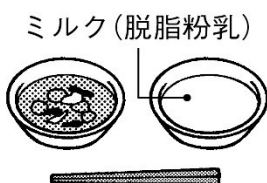
全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間 でした

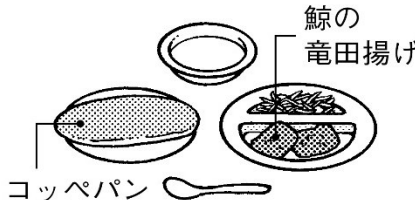
明治22年



昭和22年



昭和27年



現在



明治22年に山形県で、お昼のお弁当を持ってこられない子どもたちに、おにぎりとお魚の塩焼きと漬け物を提供したのが、学校給食の始まりと言われています。

その後、学校給食は全国に広がりますが、戦争で食べ物が足りなくなると給食は中止されました。終戦後、おなかをすかせた子どもたちを救うために、外国から送られてきた粉ミルク（脱脂粉乳）や缶詰を使って給食が再開されました。

現在、東峰村では、地元でとれた食材をできるだけ給食に取り入れています。苦手な食べ物も登場するかもしれませんが、まず一口から、チャレンジしてみてください。

～感謝して食べよう～



食べ物の命にありがとう。



給食にたずさわっている方々にありがとう。



エフロンメモ 朝倉郡の特産物といえど？ 筑前クロダマルのゆで方



【材料】 作りやすい分量
筑前クロダマル・・・100g

給食では、朝から2時間位かけてクロダマルを煮ています。この茹でたクロダマルを使って、ツナ大豆やクロダマル入りの大学芋、サラダなどの料理を作っています。



【作り方】

- ①クロダマルは水で洗い、しばらく水につけておく。
- ②鍋に①のクロダマルとたっぷりの水を入れる。(水が豆から3～5cmほどかぶっている位が適量)
- ③火にかけ、煮立ってきたら豆が静かに動く位の火加減にして、出てきた泡をとる。
- ④水が足りなくなってきたら、その都度足し、指でつまんで柔らかくなるまで煮る。

筑前クロダマルの黒豆



【材料】 4人分
茹でたクロダマル・50g
砂糖・・・25g
しょうゆ・小さじ 1/2
水・・・1/2 カップ

【作り方】

- ①砂糖、しょうゆ、水を煮立たせ、つけ汁をつくる。
- ②ゆでたクロダマルを①の汁に浸し、味を含ませる。(1日くらい)

筑前クロダマルのツナ大豆

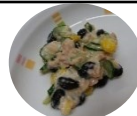


【材料】 作りやすい量
茹でたクロダマル・100g
人参・・・50g
ツナ缶(水煮)・・・1缶
サラダ油・・・大さじ1
料理酒・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ3
濃口しょう油・大さじ3
しょうが・・・10g

【作り方】

- ①生姜はすりおろし、人参は短めの千切りにする。ツナは汁気をきっておく。
- ②鍋に油を入れ、人参、ツナの順に炒め、酒をふる。
- ③砂糖、しょうゆ、ゆでたクロダマルを入れ、味をふくませながら、弱火で煮詰めていく。最後に生姜のしぼり汁を加え、佃煮風になったらできあがり。

筑前クロダマルのサラダ



2月16日の給食で登場!

【材料】 4人分
茹でたクロダマル・100g
きゅうり・・・1/2本
ツナ缶(水煮)・・・1/2缶
コーン・・・50g
わかめ(乾燥)・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ3
砂糖・・・少々
塩こしょう・・・少々
※マヨネーズの代わりに、ドレッシングでもOK♡

【作り方】

- ①きゅうりはクロダマル位の大きさのコロコロに切る。
- ②わかめは戻して、さっと茹でて冷ましておく。コーンもレンジで加熱して、冷ましておく。
- ③ツナ缶と茹でたクロダマル、きゅうり、わかめ、コーンをボウルに入れ、マヨネーズ、砂糖をいれて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。