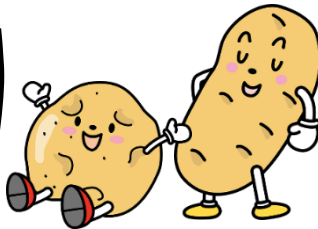


# 食育だより



令和8年1月  
船橋市立若松小学校  
栄養教諭 斎藤 光  
うちのひととよみましょう。

1月20日は大寒でした。大寒は一年中で一番寒い時期。暦通りの寒さが続いています。

1月21日の給食は、ポテトコロッケ。給食室の中もとても寒く、朝9時の気温は10℃。朝からポテトコロッケを作ります。コロッケを上手に作るコツのひとつが、じゃがいもの生地をよく冷ますこと。給食室のコロッケ作りを紹介します。

きゅうしよくだいすき

今年度最初で最後の

## ポテトコロッケ

令和8年1月21日

今日の給食はポテトコロッケです。

問題 コロッケに使ったじゃがいもはどれでしょう。

①キタアカリ ②男爵 ③メークイン

給食室は朝からコロッケを作り。全部で650個作ります。キタアカリ、男爵、メークイン、……聞いたことのある名前はありましたか？…どれも、じゃがいもの名前です。ホクホクしていたり、しっとりしていたり、それぞれのじゃがいもに特徴があります。八百屋にコロッケ作りに向くじゃがいもを教えてくださいました。八百屋さんがオススメするキタアカリ



ほっかいどうと ち へい や  
北海道十勝平野

りを使ってコロッケをつくりました。キタアカリは、北海道十勝平野に広がる畑で、農家さんが育ててくれました。

お好みでコロッケバーガーで味わってください。



(こたえ①)

コロッケの作り方を紹介します。

①じゃがいもを蒸してつぶします。ひき肉と玉ねぎを炒めて塩、こしょう、ナツメグ、チキンブイヨンで味付けして、じゃがいもと混ぜあわせます。



②衣をつけて形をととのえます。



③油で揚げます。



# ポテトコロッケのレシピ

## 【材料 8個分】

|        |                  |
|--------|------------------|
| じゃがいも  | 中3、4個<br>(約500g) |
| 豚ひき肉   | 100g             |
| たまねぎ   | 小1個              |
| サラダ油   | 大さじ1/2           |
| 塩      | 小さじ1/3           |
| コショウ   | 少々               |
| ナツメグ   | 少々               |
| 顆粒ブイヨン | 小さじ1/4           |
| 天ぷら粉   | 適量               |
| 水      | 適量               |
| パン粉    | 適量               |
| 揚げ油    | 適量               |
| ソース    | お好みで             |

## 【作り方】

- ①じゃがいもを適当な大きさに切って蒸す。蒸しあがったらつぶす。(ゆでてでもよいです。)
- ②フライパンにサラダ油をひいて火にかける。豚ひき肉を入れて、塩、コショウ、ナツメグで味つけして炒める。ひき肉に火が通ったら、みじん切りにしたたまねぎを入れてさらに炒める。顆粒ブイヨンで味つけする。
- ③①と②を混ぜて冷ます。
- ④形をととのえる。水で溶いた天ぷら粉、パン粉を順につける。
- ⑤160℃の油で揚げる。

## 全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

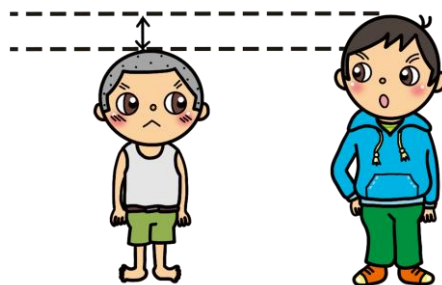
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

