

1月給食だより

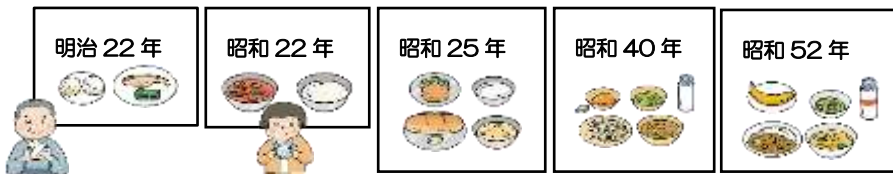
令和6年1月10日発行
佐倉市立印南小学校

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。令和5年度もあと3か月。「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるように、この3か月はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。冬休みのゆっくりとした生活リズムから、学校生活のある規則正しい生活リズムに戻すため、「早寝・早起き・朝ごはん」を家族みんなで実践しましょう。

さて、11日(木)から給食が始まります。ちょうど11日は『鏡開き』なので、給食では白玉を使った汁物を取り入れました。鏡開きは、お正月にお供えていた鏡もちを、木づちや手などで小さく割ってお汁粉やぜんざいなどにして食べる年中行事です。「切る」や「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われるようになったそうです。

また、1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の忠愛小学校で、貧しい子ども達の栄養補給を目的として始まりました。現在では、栄養バランスはもちろんのこと、給食を通して『食』について様々なことを学ぶための生きた教材の役割を担っています。

そして、25日(木)には佐倉市統一献立を実施します。中学生のご兄弟がいるご家庭でも、同じ給食を食べたことをきっかけに、学校給食を話題にいただいただけると幸いです。



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

「朝ベジ」・・・朝ごはんにはベジタブル!

今までの朝ごはんに野菜を取り入れてみませんか?

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。



佐倉市学校栄養士会

給食レシピで朝ベジ♪

ごまみそ和え

<材料4~5人分>

小松菜	(2cmに切る)	1袋
キャベツ	(短冊切り)	葉5~6枚
にんじん	(千切り)	3分の1本
赤みそ		小さじ1強
しょうゆ		大さじ1
砂糖		大さじ1
白すりごま		大さじ1

みそ味のごま和えは
ごはんがすすみます



<作り方>

- ① 耐熱ボールや皿に、小松菜とキャベツ、にんじんを入れ、ふんわりとラップをして、レンジで加熱する。(600W 2分目安)
- ② ①を水で冷まし、水気をよくしぼる。
- ③ みそ、しょうゆ、砂糖を混ぜておく
- ④ ②と③、ごまを混ぜる

★味を見て、調味料の量を加減してください。

★野菜はもやしやほうれんそうもおすすめです。

12月の献立から

岡山県の郷土料理



1日(金)
 蒜山おこわ風
 赤魚の柚子味噌かけ
 白玉汁・牛乳

クララメニュー



7日(木)
 セルフジャムサンド
 焙りたる鶏肉・潰したる馬鈴薯
 西洋野菜のスープ・牛乳

有機米&朝ベジ



12日(火)
 有機米ご飯・松風焼き
 磯香和え・秋のけんちん汁
 牛乳

有機米&冬至献立



18日(月)
 有機米ご飯
 メルルーサの幽庵焼き
 ほうとう汁・花みかん
 牛乳

クリスマスメニュー



20日(水)
 ジャンバラヤ
 チキンのハーブ焼き
 ひじきのマリネ
 サンタのおくりもの
 牛乳

1月の献立は・・・

19日(金)、22日(月)

6年生が考えたおすすめ献立

昨年度に引き続き、6年生が家庭科の授業で考えたおすすめ献立を実施します。給食で登場したメニューを参考にしながら、主食・主菜・副菜・汁物のバランスを意識したり、旬の食材や地場産物を取り入れたりしながら、とてもスムーズに献立を組み合わせたことができました。2月、3月にも取り入れる予定ですので、楽しみにしててください。



日本各地の郷土料理を知ろう「大分県」

大分県は、九州の東側に面していて別府温泉や湯布院などの温泉街で知られています。

農産業では、カボスや干し椎茸の生産量が日本一です。また、鶏肉を多く食べることで知られ、一世帯当たりの鶏肉消費量は全国でもトップレベルです。今でも鶏肉を使った郷土料理が多く受け継がれています。

30日(火)の給食では、大分県の代表的な郷土料理「とり天」と「だんご汁」を取り入れました。とり天は唐揚げと作り方が似ているので、子ども達にも人気があると思います。だんご汁は、小麦粉をこねて薄く引きのぼし帯状にしただんごを、野菜がたっぷり入ったみそ仕立ての汁物に入れて食べます。寒い季節にはぴったりの汁物です。

