

#### 令和4年度

# 1月 きゅうしょくだより

嵐南小学校調理場 TEL (33) 2124 FAX (33) 2125

> 食事以外でも… ○栄養バランスのとれた食事

はもちろん、適度な運動、 十分な睡眠をとって規則正 しい生活を送りましょう。

○外から帰った時や、食事の

前には石けんでの手洗い

と**うがい**をしましょう。

新しい年がスタートします。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

# 寒さに負けない食事をしよ

かぜなどの流行が心配されます。栄養バランスの良い食事をとり、正しい生活習慣を続けて体の抵抗力を高めて おくことが大切です。



10日(火)第一中給食開始 11日(水) 嵐南小給食開始



カロテン (ビタミンA) が多く、のどや鼻の粘まくを強 くし、ウイルスの侵入を防いでくれます。

ビタミンCが多く、ウイルスの活動をおさえる免 疫機能を高め、風邪を予防し、回復を早めます。

## 野菜を食べて、風邪への抵抗力を高めよう!

### たんぱく質をしっかり とって体力をつけよう!



体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし、体 をじっくり温める働きがあります。たんぱく質の"種 類"を豊かにするためにも、肉、魚、卵、豆製品から、 まんべんなくとることも大切です。

### なを温める食べ物や 関理法を活用しよう!

香辛料など なべ、温かい汁物

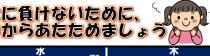
なべや温かい汁物、香辛料などで体を温めましょ う。また、**油**は少ない量で大きなエネルギーになり、 体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、食事 に上手に取り入れましょう。

# ゆびの見

手は石けんでしっかり 洗い、きれいなハンカチ でふこう。

## 大夫な体で寒さに負けない 体力をつけましょう

# 寒さに負けないために、 体の中からあたためましょう





かたくりこ じゃがいも

都合により献立の一部が変更にな る場合があります。

じゃがいも ノンエッグマヨネーズ

じゃがいも

あぶら さとう

さとう さといも

図書献立パート2

食と環境と私たち

# 1月 きゅうしょくだより



今年度のテーマ

~考えよう!

月20日~26日

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物が出されたのが始まりです。 戦争のため一時中断されましたが、終戦後は、外国からの支援物資によって再開されました。これを記念し、1月24日が 学校給食記念日、その日を含む1週間が「学校給食週間」となりました。給食に感謝をしたり、給食について学んだりす

「まちやま」がオープンした昨年7月の「図書献立」を覚えていますか?本にちなんだ料理を給食に取り入れて紹介しましたね。まち やまには、食べものに関する本がまだまだたくさんあります。そこで、今年の給食週間では「図書献立パート2〜考えよう!食と環境と <u>私たち〜」というテ</u>ーマで、本に出てくるおいしい料理や、食や環境の本と関連のある献立を取り入れました!

#### 20日(金)「お弁当を作ってみよう献立」

ビビンバ弁当を再現しました!弁当づくりの参 考にしてみてはいかが。

「男子★弁当部」ポプラ物語館 イノウエミホコ(作)、東野さとる(絵)

クラスの男子3人が結成した「男子 弁当部」。友情のために挑んだ弁当 コンクールで、ビビンバ弁当は無事に 出来上がったのでしょうか?







#### 23日(月)「SDGsについて考えてみよう献立」

みなさんの大好きなカレーですが、普段と違い、にんじんやさつまいもはよく洗って、皮つきのまま使います。り みなさんの大好きなカレーですが、晋段と違い、にんじんやさつまいもはよく洗って、皮つきのまま使います。りんざも皮つきです。おからも普段は捨てられてしまうことが多い食材ですが、栄養たっぷりなので、捨てるなんてもったいない。おいしいサラダに変身します。 残さず食べることは、私たちの体に良いばかりでなく、ゴミ(残量)を減らすことにも繋がります。できることから SDGsについて考え、取り組んでいきましょう。

#### 「もったいないばあさんのいただきます」

**讃談社 直珠まりこ(作・絵)** 

「いただきます」は、命をい ただくということ。自然の恵み、いただく命、大切に作られた食 べもの、ありがとうって残さな いように食べましょう。



#### 「おはなしSDGs つくる責任 つかう責任 未来を変えるレストラン」 t 小林深雪(作)、めばち(イラスト) 講談社

26日(木)「旬の野菜や地場産物を味わおう献立

さいとうしのぶ(作・絵)

地場の旬のかぶや、季節の魚サバを使った献立です。

お母さんとケンカして、おばあちゃん家に家出をしたサラ。賞味期限の早いものや見た目のいびつな野菜を購入したり、どんなものも丁寧に再利用したりしているおばあちゃんの暮らしを見て、急識が変わっていきます。 変わっていきます。

「べべべんべんとう」教育画劇



VO.

## 

24日(火) 「給食が始まった頃の献立」

給食が始まった頃の「おにぎり(ごはん)」 と「漬物」をイメージした献立です。 栄養バランスを考え汁物等を追加しました。

「そうだったのか! 給食クイズ100」フレーベル館 松丸奨(監修)

「初めて給食が出されたのは?」など給食や 食にまつわる100問のクイズが載っています。 これを読めば給食についてもっと深く知るこ とができるでしょう。



## 「給食のひみつ」

学研 望月恭子(構成)、たまだまさお(漫画)

人気の学研まんが・ひみつシリーズです。 販売されていない本なので、学校の図書室や まちやまで探してみてください。



給食のひみつ

#### 25日(水)「主食セレクト献立」

フレーピラフ」、「フォカッチャ」の2つから、学級 ちらか | つを選びましたね。あなたの学級はどっ



セレクトの関連図書はこちら★ 「すがたを変える食べ物 ②米がへんしん! ③麦がへんしん!」

学研出版 香西み 「日本の食料②食料自給率」 岩崎書店 矢口芳生(監修)

「学校でやってみた!SDGs実践ナビ」



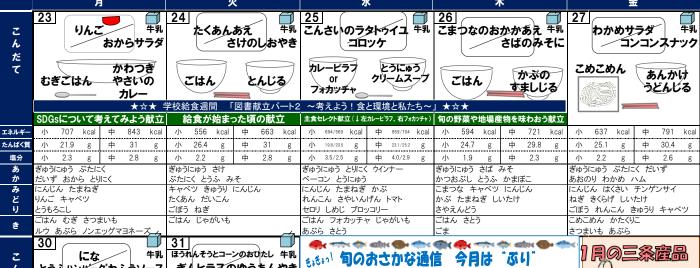
#### 「おおきなかぶ」福音館書店 A・トルストイ再話、内田莉莎子(訳)、

佐藤忠良(画)

小学校1年生の国語の教科書にも載っています 大きなかぶを抜くために、「うんとこしょ、どっこい しょ」の掛け声でみんなで心をひとつにします。 旬のかぶを使っておいしいスープを作ります。お楽しみに☆

「こまったさんのコロッケ」 あかね書房 寺村輝夫(作)、岡本颯子(絵) ロングセラーのこまったさんシリーズです。 本の中に作り方も載っているので、ぜひ読んで みて、家でも料理にチャレンジしてね。





h とうふハンバーグわふうソース だ

ぎんヒラスのゆうあんやき



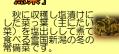


エネルギー	小	563	kcal	中	663	kcal	小	541	kcal	中	640	kca
たんぱく質	小	24.7	g	中	28.5	g	/J\	31.7	g	中	37.7	g
塩分	/J\	2.3	g	中	2.9	g	小	1.4	g	中	1.8	g
あ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ						ぎゅうにゅう ぎんヒラス					
か	うちまめ みそ とりにく						かつおぶし とりにく					
み	たいな にんじん キャベツ						ほうれんそう もやし とうもろこし					
ど	にら えのきたけ						だいこん にんじん					
ŋ	ねぎ						えのきたけ ねぎ こまつな					
*	ごはん さとう かたくりこ						ごはん さとう					

ぶりは成長によってワカシーイナダ→ワラサ→ブリと名前が変化ナーで、 ではれます。漢字で「鰤」と書き、旧暦の師走の頃に指がのるため、師という字を用いたという説が あります。日本では縁起の良い魚として古くから全国的に食べらありできました。栄養面ではカルシウムの吸収を助けるピタミンDが豊富さす。 照焼、フライ、ぶり大根など、いろいろな料理でいただきましょう。

## क्कर कोर 🐗 [Oncolor

## 鄉些問理絕介



里芋やごぼう、にんじんなど季節の野菜をしょうゆやみりんで薄味に仕立てて作ります。大勢の人が集まる、お正月や視透す祭には欠かせない新潟をでは持る増やして、 は食では汁を増やして、「のっぺい汁」として登場します。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、 左側が小学校、右側が中学校です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

「まちやま」にはすてきな本がたくさんあります。まだ行ったことのない人は、ぜひおうちの人と行ってみてね。