

家庭数

# しょくいく 食育だより

1月号



1月の給食目標  
感謝の気持ちを  
もって食事をしよう

令和5年1月10日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
栄養教諭 星 智美

令和5年が始まりました。今年も給食を通して栄養バランスのよい食事の大切さを伝え、子どもたちが健康に過ごせる一年になるようにしていきたいです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 1月の献立変更



今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・ほうれん草・キャベツ・大根



日	変更前	変更後	変更理由
17日 (火)	麦ごはん 牛乳 炒り鶏 かきたま汁 こんぶのつくだ煮	<u>こんぶごはん</u> 牛乳 炒り鶏 かきたま汁	こんぶの産地や栄養を知る。(自校炊飯)
18日 (水)	はいがパン 牛乳 チリコンカーン ごぼうソテー ミックスフルーツ	はいがパン 牛乳 チリコンカーン ごぼうソテー <u>にんじんゼリー</u>	にんじんのいろいろな調理法を知る。
26日 (木)	黒パン 牛乳 たらのクリームシチュー 野菜ソテー みかん	黒パン 牛乳 たらのクリームシチュー 野菜ソテー <u>ミックスフルーツ</u>	果物の加工品、缶詰について知る。
30日 (月)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ りんごゼリー	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ <u>みかん</u>	季節の果物(みかん)の栄養を知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)】

★17日(火) こんぶごはん:はいが米 80、糸昆布2、しょうゆ2、砂糖 1.4、酢0.5、塩0.3、削り節・水12

★18日(水) にんじんゼリー:にんじん15、レモン果汁2.5、アガー2、砂糖5.5、水45

★26日(木) ミックスフルーツ:黄桃缶20、りんご缶20、パイン缶15、砂糖 1.5、水15

## 1月の食文化



1月は1年の幸せを願った様々な行事食が食べられます。

### <おせち料理>

おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。



### <雑煮>

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。地域や家庭によって、味つけやもちの形などさまざまです。



### 七草がゆ

1月7日に七草がゆを食べて、お正月にごちそうを食べ過ぎて疲れた胃をおかゆでいたわったり、野菜の栄養をとったりして、一年の健康を祈ります。

春の七草:せり、なすな、ごぎょう、はこべら  
ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)



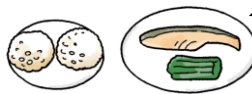
## 給食週間



学校給食は、明治22年、山形県の小学校で始まったと言われています。戦争によって中断されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。現在の学校給食は、子どもたちの栄養状態の改善だけにとどまらず、大切な教育の一環として位置づけられています。

1月24日から30日の給食週間では、給食委員会で考えた「食べ物の栄養を知って、残さず食べよう」をテーマに、集会や各クラスでの取組を行います。

明治22年の献立は「おにぎり、塩さけ、漬物」と簡単なものだったそうです。



給食週間にちなんだ献立として、1月27日にセルフおにぎりを取り入れています。

