



令和6年1月

1月号

(毎月19日は食育の日)

横浜市立本牧南小学校 学校長 中村 宏

栄養教諭 西村美智子

今年もみなさまにとって、よい年となりますことをお祈りしています。「新春」とはいえ、寒さはこれから一番厳しくなります。「ただいま」の後、「いただきます」の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをして、かぜやインフルエンザ、コロナ感染の予防につとめましょう。体が冷えると免疫力が落ちますので、朝は体が温まるようにしっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



今月の献立について

○日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。

(しらたまそうに、なます)



○日本の伝統的な食べ物や食べ方を伝えるために、米・魚・豆・海藻・ごまを組み合わせた献立を多く取り入れました。

○給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

- ・給食の歴史や食べ物の大切さを伝える献立 (梅干し、やきのり、すいとん)
- ・横浜に関わりの深い献立 (すき焼き風煮・サンマーマン)
- ・自然の恵みと勤労の大切さを伝える献立 (とんカツ)



○冬に美味しい旬の食品を取り入れました。

(ぶり、たら、さば、ごぼう、春菊、こまつな、ほうれんそう、みずな、だいこん、はくさい、ねぎ、みかん、ぼんかん)



本牧南小学校の独自献立について



○11日(火)・12日(水) 新しい年を祝ってお正月料理を取り入れました。

- ・11日(火) 麦ごはん・牛乳・ツナそぼろ・白玉そう煮・栗きんとん
- ・12日(水) ごはん・牛乳・炒り鶏・なます・黒豆・田作り

○15日(月) ミックスフルーツ→ 手作りみかんゼリーに変更します。

○18日(木) 小魚がとれるように「じゃこのふりかけ」付けます。

○25日(木) 「手作りのりつくだに」をプラスします。

○29日(月) すいとんのだしを取ったかつおぶしやこんぶから「SDGs ふりかけ」を作ります。

○30日(火) さばの甘酢あんかけ・ゆでやさい→「中華丼の具」「りんごゼリー」に変更します。

○31日(水) 炒り鶏→「さばの甘酢あんかけ」に変更します。

☆1ヶ月を通して、こまつな・ほうれんそう・キャベツ・だいこん・さといもは、横浜農協から地産野菜(戸塚・泉区等)を納入してもらいます。

あけまして おめでとー



あ
朝ごはん、
食べて始まる
天気な一日



お
「おいしいなー」
笑顔で囲む
楽しい食卓



け
健康をつくる
食事、運動、
よい睡眠



め
目いっぱい
感謝を示そう
食事のあいさつ



ま
「まじわ」は
やさしい
和の食材は
健康の友



で
伝統を
受け継ぎ愛そう
ぼくらの
ふるさと



し
28
29
しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



と
とりすぎは
注意だ
さとう、塩、
あぶら



て
手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト



う
うんち見て、
しっかりと確認
自分の健康

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21(1946)年12月24日のことです。この日が今に続く学校給食の誕生日になりますが、多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。戦後、学校給食は学校で行う教育の1つに位置づけられました。健康の保持・増進だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、また学校での学びを深めるための生きた教材としての活用も積極的に行われています。みんなで協力し助け合うことの大切さを学び、自然の恵みや人々のはたらきに感謝し、ふるさとやさまざまな地域の食文化を理解して未来に伝える、そして食を通して社会をよく知るといった目標が現在、学校給食には課せられています。子どもたちの健やかな体と豊かな心を育むための力となれるように日々努力を続けています。



学校給食の移り変わり

昭和22(1947)年1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。



- ・脱脂粉乳
- ・トマトシチュー

昭和27(1952)年

肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。



- ・脱脂粉乳
- ・鯨の竜田揚げ
- ・コッペパン
- ・サラダなど

昭和52(1977)年

米を使った学校給食が始まる。



- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・果物
- ・サラダなど

完全給食と
呼ばれる
現在の給食の
形になる



つくってみませんか?

かみかみごぼう汁

寒い時期、体が温まる「かみかみ汁物」です。

おせち用に買って余った材料で作れますよ。



つくり方

- ①ごぼうはそぎ切り、にんじん、かまぼこは短冊切り、油揚げは湯をかけて油ぬきしてから短冊切り、長ねぎは斜め小口切り、豆腐はさいの目切り、とり肉はひと口大、小松菜は3cmに切る。
- ②鍋に油を敷き、とり肉をいためる。表面が白くなったらごぼうを入れてよくいためる。
- ③にんじん、かまぼこ、油揚げを入れて軽くいため、豆腐とだし汁を加えて煮る。
- ④煮えたら調味料で味を調え、仕上げに小松菜と長ねぎを加える。火が通ったら出来上がり。

ざいりょう 材料 (4人分)

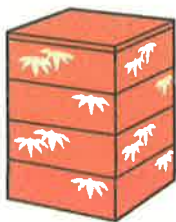
- | | |
|-------------|------------------|
| ごぼう ……120g | だし汁 ……3カップ |
| 油揚げ ……1枚 | (干しいたけなどお好みのもので) |
| にんじん ……60g | |
| 小松菜 ……40g | |
| 長ねぎ ……20g | 薄口しょうゆ |
| かまぼこ ……40g | ……………小さじ1 |
| 豆腐 ……80g | とりがらスープの素 |
| とりもも肉 ……60g | ……………適宜 |
| 油 ……少々 | |



「おせち」は、かつて季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことで、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。

おん しあわ 1年の幸せを ねが 願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。



がんたん にた 元日は煮炊きを しないから...



お正月は家事を休んでゆっくり、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けため、保存の利く料理が中心になりました。

わしょく わざ 和食の技が つまっている

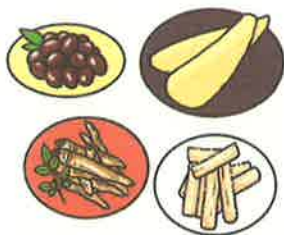


おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。

おせちには おお 大きく しゅるい りょうり 5種類の料理

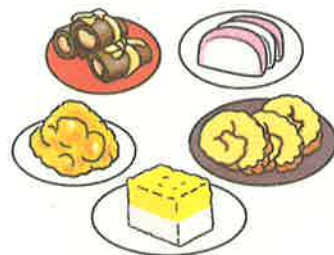


いわ ざかな 祝い肴



いわばおせちの「ミニマムアイテム」。黒豆と数の子に、田作り/たたきごぼうの三種が用いられることが多いです。

くま と 回取り



昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻き、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。

や もの 焼き物



メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

す もの 酢の物



食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこん、ちよろぎなどになります。

に 煮しめ



おめでたい由来の根菜を中心に一つの鍋で一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。