



給食だより

令和2年1月7日
横浜市立西が岡小学校

本年もよろしくお願いします。

今年も、児童の皆さんの健康を願いながら
「安全でおいしい給食」を目指してがんばります。



1月の給食目標 「感謝の気持ちをもって食事をしよう」

- 働く人に感謝をこめて、食事のあいさつをしよう。
- 調理の苦心を知り、残さないで食べよう。

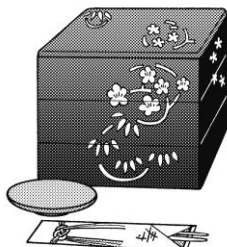
今月の献立について ※献立に一部変更があります。

- 日本の食文化を伝えるために、伝統的な料理を取り入れました。
白玉ぞうに・なます 七草がゆ・栗きんとん
- 市内産の野菜を使います。 米、七草、小松菜、ほうれんそう、キャベツ
- 献立を一部変更しました。
8日…七草がゆ・牛乳・ぶりだいこん・栗きんとん・みかん
お正月料理の行事食を献立に取り入れました。
材料 七草がゆ 精白米・だいこん・七草
ぶりだいこん ぶり・だいこん・ねぎ・しょうが・しょうゆ・酒・砂糖・みりん
栗きんとん さつまいも・栗・砂糖・塩
- 10日…麦ごはん・ポークカレー・ごま酢あえ・プルーンはっこう乳
8日実施予定の献立を入れ替えました。
- 15日…りんごゼリーをみかんに変更します。
- 16日…みかんを手作りのりんごゼリーに変更します。
材料 りんごジュース・りんご(缶)・寒天・砂糖

願いが込められている おせち料理

「おせち料理」は、もともと節日に神様に供えるものでした。旧暦の季節のかわり目を「節句」ということから、その時にお供えた料理を「おせち料理」といい、のちに正月のみに出されるようになりました。

おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。



©少年写真新聞社2016


食べ物ノート

七草がゆ

七草がゆは、7日の朝に春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ）が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。

かゆに入れる七草は、6日の夜に「七草なずな とうどの鳥が 日本国に 渡らぬ先に」などと歌いながら包丁でたたきます。

この歌は田畑を荒らす鳥を追いはらう、鳥追いに関するものであるもので、七草がゆの行事と、豊作を祈る行事が結びついたものといわれています。



1月24日は給食記念日です

本校では、1月20日～1月31日を給食週間に設定しています。全クラスで分担して「給食かるた」を作り、玄関ホールに掲示します。

＜給食の献立の移り変わり＞



昭和20年
ミルク(脱脂粉乳)、みそ汁



昭和27年
コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、鯨肉の竜田揚げ、せんきゃべつ、ジャム



昭和40年
ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あえ、果物(黄桃)、チーズ



給食の思い出話は懐かしさがいっぱいです。
ご家庭の皆さんはどんな給食を食べていましたか？

全国学校給食週間とは…

毎年1月24日～30日の1週間は全国学校給食週間です。

明治22年から始まった給食は、戦争で一時中止になりました。戦争が終わって、昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県の子供約25万人を対象に試験的に実施されました。

この日、東京都麹町区永田小学校でララ物資の贈呈式が行われました。

昭和25年からは、冬休みの関係で1月24日より1週間を「学校給食週間」として、全国各地で開催されるようになりました。



※ララ物資とは、アメリカの慈善組織ララが提供していた日本向けの救援物資のこと。

新米を味わいました

市内産の「さとじまん」の新米を炊飯器で炊いて味わいました。

炊きたてのご飯を炊飯器で教室に届けると、いつもと違うことに興味津々の様子でした。炊飯器の蓋を開けて、湯気があがると「わー！」と歓声が上がりました。最初の一口はご飯だけで味わおうと声をかけると、真剣に味見。味の好みは個人差があるものですが、新米のおいしさはみんなが感じてくれました。



おかわりの列ができました。

日頃の生活でかぜを予防しよう

空気が乾燥しています。インフルエンザが流行する季節です。かぜの予防のために食事面で気を付けることは、免疫力を高めるために、体を冷やさないように、栄養バランスよくしっかり食べることです。

たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

ビタミンA・C

皮膚やのど・鼻などの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。

炭水化物

エネルギーのもとになり、体温を維持します。

