

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4年1月7日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
栄養教諭 星 智美

令和4年がスタートしました。今年も感染症対策をしながら、みんなが健康に過ごせる一年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



日	変更前	変更後	変更理由
13日 (木)	麦ごはん 牛乳 さけそばろ 白玉ぞう煮 なます	麦ごはん 牛乳 白玉ぞうに なます <b>さけそばろ(栗 10g/人追加)</b>	日本の伝統食 (正月料理)を知る。
14日 (金)	はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ りんごゼリー	はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ <b>みかん</b>	旬の果物(みかん)の 栄養を知る。
20日 (木)	はいがごはん 牛乳 けんちん汁 ひじきごはんの具 魚のから揚げ	<b>ひじきごはん</b> 牛乳 魚のから揚げ けんちん汁	県内産のひじきについ て知る。(自校炊飯)
27日 (木)	はいがパン 牛乳 チリコンカーン ごぼうソテー みかん	はいがパン 牛乳 チリコンカーン ごぼうソテー <b>にんじんゼリー</b>	旬の野菜(にんじん)を 使ったゼリーを味わう。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

### ★20日(木)

ひじきごはん:はいが米 80、油揚げ3、凍り豆腐2、にんじん10、ひじき 2  
米油 0.5、しょうゆ 3.5、砂糖 1.2、みりん 1.2、塩 0.4、水5

### ★27日(木)

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

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

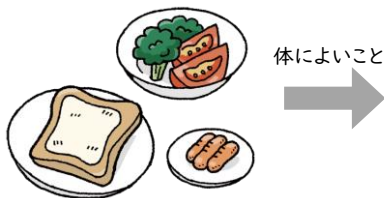


## 食育授業



### 3年生「元気に生活を送るために、大切なことを考えよう」

12月に、元気な生活を送るためには、朝ごはんや生活リズムを整えることが大切であることを学習しました。



体によいこと



朝ごはん(主食)、赤(主菜)、緑(副菜)の食べ物をそろえると体によいことがたくさんあります。

また、早寝、早起き、運動なども合わせて行うことで、朝ごはんをおいしく食べられて、規則正しい生活リズムが身につきます。

### 朝会「行事食について」

日本で昔から、季節ごとの行事やお祝い日に「行事食」を食べてきました。

12月の放送朝会で、年末年始に食べる行事食(冬至・大みそか・正月・七草)の意味について、全校児童にお話をしました。



### 1月7日 七草



1月7日「七草」は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、一年の健康を願います。