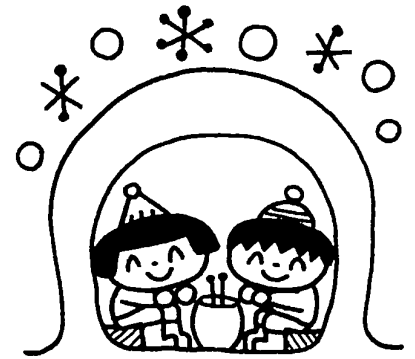


令和3年1月15日  
 横浜市立勝田小学校  
 学校長 相坂 俊  
 栄養士 森岡 梨華

新しい年を迎え、学校に子どもたちの元気な声に戻ってきました。

冬休み中は、大人も子どもも生活のリズムが乱れがちであったと思います。また、寒いので暖房の効いた室内で過ごしたりすることが多く、運動不足になりがちであったと思います。早く日常の生活に戻れるように、規則正しい食生活を心がけましょう。

今年もよろしく願いいたします。



## 1月の給食献立

★ 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。

( 13日 : **白玉どう煮、なます** )

★ 給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

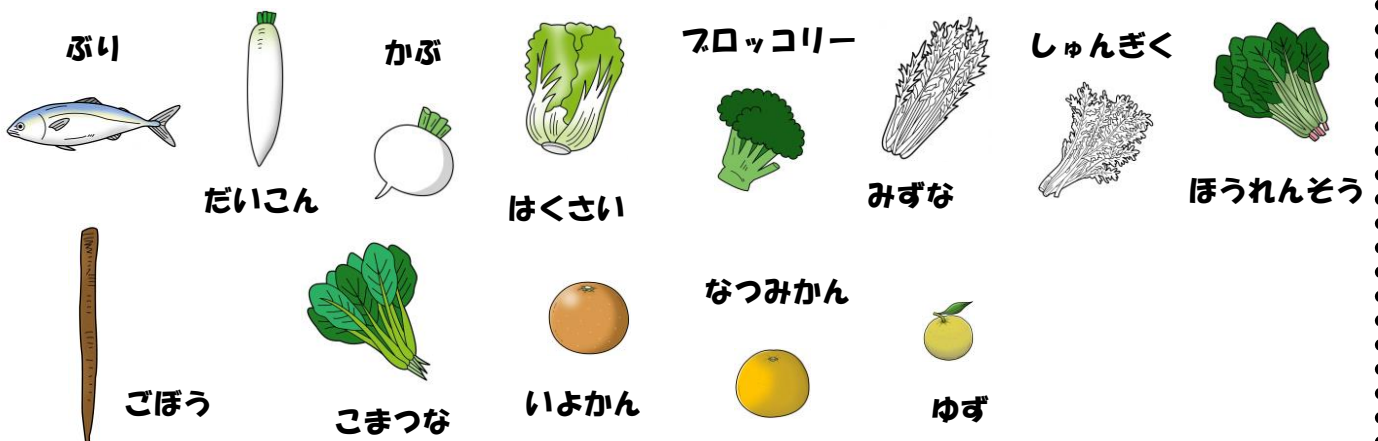
・ 給食の歴史を伝える献立・・・**セルフおにぎり** (22日)

・ 給食に関わりの深い献立

( 8日 : **五目焼きそば**      20日 : **麻婆豆腐**      28日 : **すき焼風煮** )

・ 給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立・・・**とんカツ** (21日)

★ 冬に美味しい旬の食品を取り入れました。



# 1月の献立変更

## ★ 27日(水)

ぶどうパン、牛乳、さけのクリーム煮、ホットマリネ



ぶどうパン、牛乳、**まめ太の勝田小オリジナルグラタン**、ホットマリネ に変更します。

### 《使用食材 1人分》

#### ●まめ太の勝田小オリジナルグラタン

さけ	30g	ワイン(白)	1g
塩	0.1g	じゃがいも	40g
たまねぎ	40g	白花豆ペースト	10g
ブロッコリー	10g	にんにく	0.1g
米油	0.7g	小麦粉	2.5g
バター	2.5g	牛乳	20g
豆乳	25g	脱脂粉乳	4g
粉チーズ	2g	塩	0.7g
こしょう	0.02g	水	10g
シュレッドチーズ	8g	パン粉	1g

給食委員会の児童が  
考えました♪



お豆3兄弟



まめ太

# 1月の地場野菜

今月使用する**キャベツ**、**こまつな**、**ほうれんそう**、**ねぎ**は横浜市内産の野菜を購入します。ただし、集荷困難な場合は、他県産の野菜を購入します。



キャベツ



ほうれんそう



ねぎ



こまつな



城田さん

※こまつなについては、**折本町の城田さん**が直接届けて

くださいます。使用日前日に収穫した新鮮なこまつなは、とてもみずみずしく、甘味もありとてもおいしいです。

今後、子どもたちとも交流を深められたらと思っています。

# 1月のバランスイ〜十週間

## テーマ：『日本の伝統食を知る』

日本の伝統食には、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理「行事食」があります。給食でも多くの行事食を取り入れています。

がつ しょうがつ  
1月 正月

### ■ おせち料理



いろいろな願いをこめて、  
1年の始まりに食べます



### ■ ぞうに

ほう作や健康を  
願います



### ■ なます

赤と白でめでたさを  
あらわしています

がつ せつぶん  
2月 節分

### ■ いわし・いり豆

いわしといり豆は、  
わざわいをおいはらう



給食では



ごもくまめ  
五目豆



ざかな  
に魚(いわし)

がつ となばた  
7月 七夕

### ■ そうめん

習い事が上達  
するように願う



給食では



すましそうめん

がつ つきみ  
9~11月 月見

### ■ 月見のだんご

秋に食べ物がとれる  
ことに感しやる



給食では



つきみじる  
月見汁

がつ とうじ  
12月 冬至

### ■ かぼちゃ

冬至にかぼちゃを  
食べるとかぜを  
ひきにくくなる



給食では



りょうり  
かぼちゃ料理 (かぼちゃのそぼろあんかけ・ほうとう)

※意味にはいろいろな説があります。

出典：食育のイラスト1 こどもの食生活

# 1月18日～22日は給食週間です！

**1月24日は給食記念日**です。明治22年、山形県の忠愛小学校でお弁当を持ってくることのできない子どもたちのために、おにぎりと漬け物、鮭を出したのが学校給食の始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦が終わり、食糧不足になった日本は給食を中止せざるをえませんでした。

昭和21年12月24日、外国から贈られたミルクや缶詰で学校給食が再開されました。本来なら、給食記念日は12月24日になるところですが、冬休みに入ってしまうので、1か月後の1月24日を給食記念日とするようになりました。

その後、1月24日前後の一週間を「給食週間」と定め、いろいろな記念行事が行われるようになりました。



## 勝田小での給食週間の取組

今年度の給食委員会の目標は、

**「おいしい給食をバランス良く食べて残食を減らそう**

**～マナーもしっかり守ろう～**



このめあてを達成するために、給食委員会では下記のような取組を考えました。

- その1** 給食委員会の児童が、子どもたちが苦手とする豆料理の残食を減らすために、オリジナルの豆料理を考えました。**1月27日(水)**の給食に登場します！使用食材など、詳細については、上記「1月の献立変更」をご覧ください。また、当日は、給食委員会の児童が作ったぱくぱくだよりを、全校放送で流します。
- その2** クイズや劇（テレビ放送）を通して、給食や大豆の栄養について知らせます。普段目にすることのない、給食室での調理の様子や使用器具などを動画を交えてクイズにします。また、給食委員会の児童が考えた劇で、大豆の栄養の大切さについてわかりやすく伝え、全校児童が豆料理を進んで食べようという気持ちを育てます。

\*給食週間での取組の様子は、来月の食育だよりでお知らせしたいと思います。