



食育だより 1月号

新座市立新堀小学校

新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養になるおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしててください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。いつも、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

1月全国学校給食週間

学校給食は、明治22（1889）年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在は、子供たちを取り巻く食生活の環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



給食週間では自分の食べ方を見直し、給食づくりに関わる人に感謝の気持ちをもって食べるようにしましょう。

おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことい、今では、正月につくる料理のことになります。

おせち料理に入っている料理にはさまざまな願いが込められています。



黒豆：まめに暮らせるように



たたきごぼう：豊年と息災



田づくり：五穀豊穡



えび：長寿



数の子：子孫繁栄



など

雑煮のいろいろ

みなさんはどんな雑煮を食べましたか。



雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。

6年生が考えた “食べて元気になるパワーアップ献立”

6年生が家庭科「こんだてを工夫して」でこれまで学んだことを生かして、“新堀小学校のみんなが食べて元気になるパワーアップメニュー”作りに挑戦しました。献立作成のポイントを学び、ヒントカードやタブレットを活用して班ごとに話し合い献立を作成しました。作成した献立の班名と作成者の名前を伏せて自分のクラスではないクラスの献立に投票した後、各学級で1位となった献立について、栄養教諭や調理員が最終的な作業確認をして給食に取り入れる献立を決めました。残念ながら選ばれなかった献立も、組み合わせや栄養バランス、旬、地産地消、彩りなど、工夫して考えられたものばかりでした。また献立タイトルやイラストにも力を入れて、こだわった作品です。班で協力し合って、素晴らしい献立を作成することができました。

給食で実施するグランプリ献立は、下記のとおりです。ご確認ください。



【1組の献立】

【2組の献立】

【3組の献立】

献立テーマ) 旬の味と、みんなのおいしいごはんを味わおう

	料理名	使用する食品名
主食	ごはん	米
汁物	かぼちゃスープ	かぼちゃ 牛乳 玉ねぎ
おかず(主菜)	ハンバーグ	豚肉 玉ねぎ 人参
おかず(副菜)	キャベツ炒め	キャベツ

アピールポイント
旬の食材を使用!
旬の味とみんなのおいしいごはんを味わおう!

献立テーマ) 秋の香り揚げ〜クリームポテトサラダも美味!

	料理名	使用する食品名
主食	ごはん	米
汁物	冬野菜汁	冬野菜 大根 人参 白菜 長ネギ 味噌
おかず(主菜)	豚肉の唐揚げ	豚肉 油 味噌 醤油
おかず(副菜)	クリームポテトサラダ	じゃがいも 牛乳 卵

アピールポイント
旬の野菜がたっぷり!
冬の寒い中でもあたたかくみんなが元気になれる!!

献立テーマ) 食べてみな、飛ぶぞ!(ひたれに) 定食

	料理名	使用する食品名
主食	ごはん	米
汁物	わかめスープ	わかめ 豆腐
おかず(主菜)	唐揚げ	とり肉(ゆずコン)
おかず(副菜)	おひたし	ほうれん草

アピールポイント
栄養素のバランスがよい!
野菜が苦手な人もおいしく食べられるように、給食で人気の唐揚げを入れた。

※1月給食週間ごろに実施予定です。【1組：29日、2組：27日、3組：31日】



給食レシピ紹介★1月料理 白玉ドーナツ

【材料】5人分

- 薄力粉 55g
- ベーキングパウダー 5g
- 三温糖 15g
- 白玉粉 40g
- 絹ごし豆腐 60g
- にんじん 20g
- 水 適量
- 揚げ油 適量
- きなこ 10g
- グラニュー糖 5g

【作り方】

1. にんじんをおろす。
2. 豆腐はよく混ぜてクリーム状にし、1を混ぜる。
3. 薄力粉・ベーキングパウダーはふるっておく。
4. 2に3と三温糖・白玉粉を混ぜる。硬さをみて水を加える。
5. 10等分にし、丸める。中心に穴をあけてもよい。(1人2個)
6. 鍋に油を入れて、温めて180度の油で揚げる。
7. きなことグラニュー糖を混ぜておき、揚げたドーナツにまぶす。



白玉粉が入っているので、もちもちしたドーナツになりますが、長く揚げると硬くなることがあるので、注意しましょう。