

給食だより 1月



【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和6年1月9日



新年あけましておめでとうございます。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。

今年もおいしく安全な給食を作り努めます。どうぞよろしくお願いいたします。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。朝ごはんでは脳へエネルギーを補給すると、やる気や集中力が高まります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

6年生 食育授業「栄養バランスのよい給食の献立を考えよう」

6年生が授業で給食の献立を作成しました。「栄養バランス」「旬の食材」「いろどり」「予算」等に気をつけながら、ごはんを主食とした給食の献立を考えました。出来上がった献立は、栄養バランスのよい、おいしそうなものばかり！ 何名かの献立を1月から3月の給食で提供する予定です。

＜献立のテーマ＞

- ・栄養満点の献立
- ・健康に気をつけよう献立
- ・中華モリモリモニュー
- ・卒業進級おいおい献立
- ・午後もがんばれる給食
- ・骨を丈夫にしよう献立

～一部抜粋～

- ・体を元気に献立
- ・野菜たくさん献立
- ・スタミナ回復メニュー
- ・冬に食べたい和食
- ・朝食日玉焼き献立
- ・洋風献立

＜献立作りをして分かったこと、気づいたこと、または感想＞ ～一部抜粋～

- ・バランス良く作れたので良かったです。
- ・給食は自分の好きな物だけでなく栄養バランスも考えて作るということが分かりました。
- ・献立作りをしている人の苦労を知りました。
- ・家でも栄養バランスのよい食事ができるように考えたい。
- ・かんしゃして食べたいです。



チキンチキンごぼう 給食レシピ紹介

【材料（2人分）】

| | | | |
|----------|-----|------|----------|
| とり肉（一口大） | 90g | しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 | 酒 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 | みりん | 小さじ1/3 |
| ごぼう | 15g | 砂糖 | 小さじ1 1/3 |
| かたくり粉 | 適宜 | 水 | 小さじ2 |
| 揚げ油 | 適宜 | | |

【作り方】

- ①とり肉に塩、こしょうをふっておく。
- ②ごぼうは斜め薄切りにする。
- ③しょうゆ、酒、みりん、砂糖、水を合わせて煮立てる。
- ④ごぼうととり肉は、それぞれにかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤③と④を合わせる。

◇ ◆ ◇ 放射性物質の検査結果について ◇ ◆ ◇

学校給食について、放射性物質測定器により放射性物質を測定して、安全・安心な給食を提供しています。給食を提供する前に、1食分の給食（ごはん・パン・めん等の主食、おかず等の副食、牛乳、デザート等）を検査します。
令和5年12月7日から12月22日の学校給食において、放射性物質は不検出でした。

給食だより 1月

【児童用】

※うちの犬といっしょに読みましょう。



給食時間を気持ちよく過ごせるように、一人ひとりが「たつ（達）」人を目指してみませんか？

今年हतつ年！
給食の“たつ犬”を目指そう

手洗い達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

全国学校給食週間 1月24日～30日

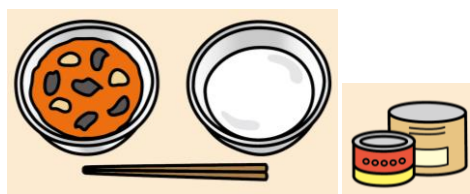
給食のはじまりは明治22年、山形県でのこと。お寺の中にあつた小学校でおべんとうを持ってこれない子どもたちに昼食を無償で提供したのが給食のはじまりです。その後、全国へと広まりましたが、戦争によって中断されてしまいました。戦争が終わり、アメリカから贈られたララ物資を使い、昭和22年（1947年）1月に再開しました。

春の七草



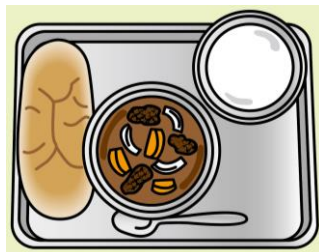
1月7日は人日の節句、この日に七草がゆを食べる習慣があります。

昭和22年ごろの給食



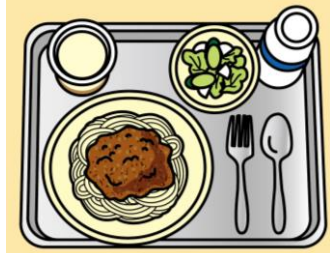
トマトシチュー
ミルク

昭和25年ごろの給食



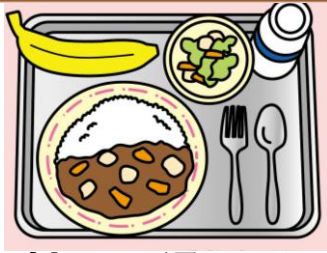
コッペパン・ミルク・
カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食



ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
プリン

昭和50年代ごろの給食



カレーライス
牛乳
塩もみ
バナナ