

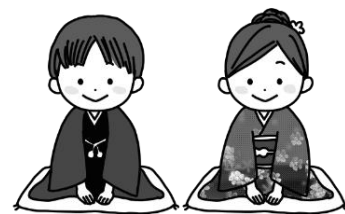
給食だより 1月



【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和7年1月8日

新年あけましておめでとうございます。
引き続き、安心安全で魅力ある給食作りに努めていきたいと思えます。
本年もよろしくお願いいたします。



6年生が家庭科の授業で給食の献立をたてました

6年生が家庭科の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」「地場産物」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！ 給食に出したい献立が数多くありました。
7名の献立を1月から3月の給食で提供する予定です。



<献立のテーマ> ～一部抜粋～

- ・栄養バツグン給食
- ・まごわやさしい献立
- ・健康和食献立
- ・日中平和友好条約
- ・力がみなぎる献立
- ・好物
- ・冬を感じよう献立
- ・豆製品でおいしく健康になろう!!給食
- ・福島ありがとう献立
- ・栄養満点元気給食
- ・身長伸び伸び献立
- ・「おいしい」をつめこんだ和食献立
- ・お腹スッキリ日韓献立
- ・パワーアップ給食
- ・人気のメニューで食べ残しを減らそう
- ・冬が旬の野菜たっぷり献立
- ・会津の郷土料理給食
- ・栄養バランスがいい献立
- ・いろとりどりの健康献立
- ・つかれを取ろう献立
- ・スタミナ給食
- ・朝ごはんメニュー
- ・んめえ 給食
- ・九州ごはん

<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～

- ・栄養素や人のことを考えながら作るのはとても大変なことが分かりました。
- ・給食を食べることが普通と思っていたけれど、たくさんの工程と苦労があると感じました。
- ・好きなものばかり食べてはいけないと思いました。
- ・私も献立を作るときは相手においしいと思われるように考えたいです。
- ・献立を作っているときにおいしそうと思ったので家で作ってみたいです。
- ・栄養をすべて入れることが大変で、これからは感謝してごはんを食べたいです。
- ・また献立を立てたり、作ってみたりしたいです。
- ・いつもご飯を作ってくれているお家の人はずごいなと思いました。

給食レシピ



野菜の甘味たっぷりみそ汁

ふくしま健康おうえんメニューより
減塩&野菜たっぷりレシピです

【材料（2人分）】

切り干しだいこん	2g
さつまいも（半月切り）	40g
にんじん（いちょう切り）	20g
かぶ（いちょう切り）	20g
かぶの葉（1cmゆでる）	あれば
こんにゃく（短冊切り ゆがく）	20g
ねぎ（斜め切り）	小2 1/3
みそ	8g
かつお節	300cc
水	

【作り方】

- ①水を沸騰させ、かつお節を入れて火を止め2分間おく。
- ②ざるにキッチンペーパーを敷き、①をこして1分おく。
- ③切り干しだいこんはさっと水で戻し、食べやすく切る。
- ④材料は食べやすく切る。
- ⑤かぶの葉があれば、ゆでておく。
- ⑥②のだし汁に、切り干しだいこん、さつまいも、にんじん、かぶを入れて5分煮る。
- ⑦こんにゃくを入れて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑧みそ、ねぎを入れて、沸騰する前に火を止める。



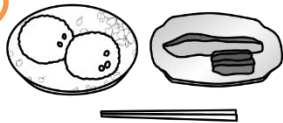
【児童用】

※おうちの人といっしょに読みましょう。



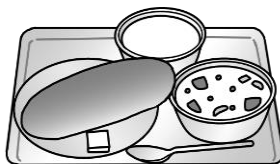
1月は全国学校給食週間です！～給食の歴史をふいかえてみよう～

明治22年



山形県で、お弁当を持ってこられない子どもたちにご飯や野菜を中心とした昼食を出したのが給食の始まりです。その後全国へと広まりました。

戦前



戦後、栄養不足の子どもたちのために、学校給食が本格的に始まりました。この当時、日本にはまだ食料が少なく、外国の助けを受けて、給食を出していました。

戦後

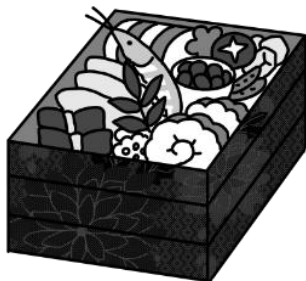


現在の給食は栄養補給だけでなく、子どもたちが、望ましい食習慣や食に関する正しい知識・実践力を身につけるための重要な役割を担っています。

1月のいろいろな食文化

おせち

お正月の行事食の1つにおせち料理があります。節目を祝うものとして、縁起物や願いが込められた食材を使って作ります。例えば、黒豆はまめ（健康）に過ごせるように、田作りは豊作に恵まれるように、などがあります。



七草 1月7日

春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が入った「七草がゆ」を食べて、その年の豊作と健康を願います。年末年始のごちそうで疲れた胃を休めるためにも良いとされています。



鏡開き 1月11日

神様にお供えしたおもちを下げ、手や木槌などで割って食べることで、1年の無病息災を願います。おもちはお雑煮やお汁粉などにして食べます。



鏡開き

