



令和6年1月
郡山市立
小山田小学校

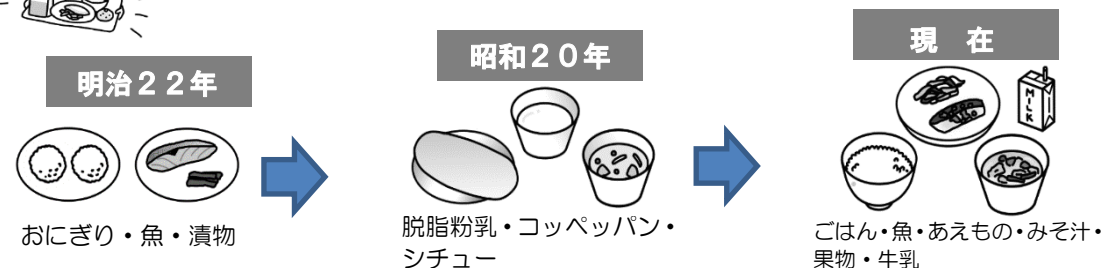
新しい年をむかえ、気持ちも新たに元気よく登校していますか？今月の目標は、「感謝して食べよう」です。ふだん何気なく食事をしていますが、食べ物がみなさんの口に入るまでには、さまざまな人の「はたらき」がかかせません。食材となった動物や植物の命をいただいていること、食材を育ててくださった人がいること、調理してくださる人がいること、すべてのことに感謝して、ひとくちひとくち味わいながら食べましょう。「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつも心をこめてしましょう。



～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～



「1/24～30」は『学校給食週間』です



明治22年、山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない児童のために「おにぎり、塩づけ、つけもの」の給食を準備したのが日本の学校給食のはじまりです。第二次世界大戦後、栄養不足の子どもたちを救うため各国からの援助物資により昭和21年12月24日、学校給食が再開されました。文部科学省では、これを記念して冬休みに重ならない1か月おくれの1月24日を「学校給食記念日」としました。

1月の♪食べっぺ給食♪は、「郡山、福島県の地場産物」や「郡山等の郷土料理」「おにぎり献立」などの献立を実施します。

※♪食べっぺ給食♪とは、郡山の方言「たべっぺ」（一緒に食べようよ）からネーミングしました。

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかわっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



こめ やさい つく
米や野菜を作ったり、
さかなをとったり、牛や
ぶた、にわとりを育てて
くれます。

●食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた
場所からみんな
の町、市場、お店
などに、運んでく
れる運転手さん

●お店の人



よい食材を選ん
で売ったり、注
文に応じて朝、
学校まで運んで
くれます。

●給食をつくる人

献立を考える栄養教
諭（学校栄養職員）
の先生や、給食をつ
くる調理員さん。



●準備をする人

給食当番さん



かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質（油、脂肪）を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。



た きゅうしよく
♪ **食べっぺ給食** ♪ で、
郡山の「キャベツもち」や
「いか人参」・「こづゆ」の
郷土食と一緒に食べっぺ♪

「重(じゅう)」郡山市湖南町

湖南町は郡山市の西端に位置し、猪苗代湖に面した準高原地域です。地理的に会津に近いこと、かつては白河から会津若松に至る主要な街道であったことから、会津地方に通ずる様々な文化が残されています。

湖南町の郷土料理である「重(じゅう)」は、祝い事などに供される料理ですが、会津の「こづゆ」の原型であると考えられています。作り方や材料は「こづゆ」に似ていますが、生姜が入っているのが特徴で、味つけもはっきりしています。

祝い事には、人参をいれます。仏事には人参はいれず、「ひら」とよばれます。

<材料> (小学校給食)

・干し貝柱(赤貝缶) ・わらび ・人参
・ごぼう ・里芋 ・凍み豆腐
・こんにゃく ・焼きちくわ ・地竹
缶 ・さつま揚げ ・生姜 ・しょう
ゆ 酒 みりん 砂糖



12 / 20
の給食♪で
食べたね



た きゅうしよく
♪ **食べっぺ給食** ♪ で、
郡山産米「あさか舞」や
米粉パンなどの地場産物を
みんなで食べっぺ♪

郡山の郷土食



「鯉料理」郡山市中部

郡山は降水量が少ないため、沼やため池がたくさん作られて、田んぼや畑にはその水を利用していましたが、明治はじめ政府初の国営事業として安積疎水の開削が行われました。そのことにより猪苗代湖より水を引くことができ、米をはじめとする農作物がたくさん作られるようになりました。同じ頃、ため池の利用として、猪苗代湖の水を使用した鯉の養殖が盛んに行われるようになりました。

「郡山の鯉」は郡山市の発展と歴史に深く関わっている食材の一つです。
(学校給食) … 「鯉のかば焼き」「鯉のレモンしょうゆかけ」「鯉の甘酢あんかけ」



「だんご汁」郡山市東部地区

中田町を含む阿武隈山地一帯は、かつては今よりも小麦の栽培が盛んな地域であったため、うどん等の小麦粉を加工して食べる食文化が息づいています。また、根菜を中心とした野菜類をたっぷり使用している「けんちん汁」が広く食べられています。

この「けんちん汁」に小麦粉に水を加えて練った団子を入れたものが「団子汁」です。季節や家庭により、入れる野菜や具は違いますが、手軽にできるなつかしい味です。

(学校給食) … 「すいとん」「かぼちゃすいとん」「ごますいとん」