

もいもい

しょういく
～食育だよ～

まい
毎月19日は
しょういく
食育の日!!

がつごう かいどう
1月号 海道小学校 2023

ほごしよ かた よ
保護者の方と読んでください

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいいたします。

らゆみ たの だの すす ぐせ ましたか？ せ の 中 には 新型 コロナウイルス にかか する 人が 増えて しまし た。 コロナ禍 に 慣れて きて しまい、 手洗 い が ちゃん と 出来 て ない 人 は い ませ ん か？ 手洗 い ・ う が い ・ アルコール 消毒 を しっかり 行 い、 風邪 や コロナウイルス の 予 防 を しまし ょう。

〈やきいも・長なわ集会〉

12月7日(水)に収穫したさつまいもを落ち葉で焼いて「やきいも」にして食べました。宇都宮ケーブルテレビの方が、取材にきました。



〈収穫祝い献立〉

12月9日(金)

大学いも



12月16日(金)

さつまいも入り味噌汁



でき た 出来 立 て の 「 や き い も 」 は、 ほ く ほ く し て と て も 甘 く、 お い し か っ た で す。

〈6年生【給食の献立を立てよう】〉

12月13日(火)に、6年1組で和田先生(学校栄養士)による【給食の献立を立てよう】の授業が行われました。6グループに分かれて、赤・黄・緑の食品群の食材をバランスよく取り入れ、色どりを考えながら、食べたい献立を作りました。2～3月の給食の献立に登場予定です。お楽しみに!



＜クリスマスの日献立＞

12月23日（金）に、クリスマスの日献立を実施しました。今年もサンタクロースがケーキを配付してくれました！1年生は大喜びしていました。



＜冬至の日献立＞

12月22日（木）、冬至の日献立を実施しました。かぼちゃは、長期保存ができ、ビタミンやカロテンが豊富で栄養価が高い野菜です。病気への抵抗力をつけるために食べられています。



＜豊郷なかよしメニュー③＞

12月14日（水）は、豊郷なかよしメニューでした。今回は、海道小学校が担当しました。地元の食材をたくさん使用しました。



＜新春おめでとう献立＞

1月10日（火）に、新春おめでとう献立を実施しました。「黒豆入り和風おこわ」や、「うさぎ年だいのムース」ができました。



〔橙〕

鏡餅の上に乗せる果物はみかんだと思っていませんか？みかんではなく橙です。橙は、代々（だいたい）子宝に恵まれ、末永く繁栄し続けるようにと願いがかけられた縁起物です。



冬休みに太ってしまった！という人へ

おせち料理やお雑煮、お餅など、お正月はおいしい料理がたくさんありましたね。ジュースやお菓子をたくさん飲んだり食べたりしたという人もいるのではないのでしょうか。食べ過ぎて体重が増えてしまった！という人はいますか？

太ってしまった人へ、
肥満予防のお話です。



～こどもの肥満予防 5つのポイント～

- ① 一日3食きちんと食べる
- ② おやつは、時間と量をきめる
- ③ よくかんでゆっくり食べる
- ④ 夕食は早めに食べる
- ⑤ 外で体を動かす



<いちご贈呈>

1月24日(火)は、児童の食への関心、食を支える農の役割を感じてもらふことを目的として、宇都宮市農業協同組合様より、地元特産品であるいちごが贈呈されます。



<豊郷なかよしメニュー④>

1月18日(水)は、豊郷なかよしメニューです。今回は、豊郷中央小学校が担当します。「麦入りご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き・ナムル・豊郷野菜の塩スープ・みかん」です。地元の食材をたくさん使用しています。



<給食週間>

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の忠愛小学校で始まりました。当時お弁当を持ってこられない子どものために、おにぎりや漬物などが出されていました。その後、徐々に全国に広まってきましたが、戦争により中断されていました。戦争が終わり、ユニセフの援助物資などで、パンや脱脂粉乳の給食が昭和21年12月24日に再開されました。これを記念し、冬休みと重ならない1か月後の1月24日～30日が全国学校給食週間になりました。

<明治22年>



<大正12年>



<昭和2年>



<昭和17年>



<昭和27年>



<昭和25年>



<昭和22年>



<昭和20年>



<昭和38年>



<昭和40年>



<昭和52年>



<現在>



きゅうしよくしゅうかんのこんだてしょうかい

<23日(月) 給食週間献立>

給食の歴史を振り返り、給食を楽しみましょう。ミルクプリンの側面には、給食週間のことが書かれています。読んでみてね。



<26日(木) 中華料理献立>

「小籠包・野菜の中華あえ・八宝菜・フルーツ杏仁」がです。『小籠包』は肉汁を閉じ込めた小さい肉まんです。食べる時に気を付けて食べましょう。



<24日(火) アメリカ料理献立>

ALTタイラー先生の母国です。「ホットドッグ・チョップドサラダ・コーンチャウダー」がです。『チョップドサラダ』は、すべての具材を小さくカットしたサラダです。



<27日(金) ドイツ料理献立>

「シュニッツェル・ザワークラウト・アイントプフ」がです。「シュニッツェル」は、ドイツ風とんかつです。薄めのお肉で作る大きなとんかつです。「ザワークラウト」は、ドイツ風漬物です。酢の味がきいています。「アイントプフ」は、ドイツ風野菜スープです。たっぷりの野菜を煮込んで作る奥だくさんのスープです。



<25日(水) 宮っ子ランチ(冬)>

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の特産物や文化など宇都宮のよさを知ることができる給食です。今年度4回目の「宮っ子ランチ」は、『黄ぶなにちなんで健康になろう献立』です。



1月



給食レシピ



材料	4名分	(切り方)
精白米	80g	
モチ米	160g	
醤油	8g	
黒豆	20g	
鶏肉	20g	(1cm角)
干しいたけ	2g	
にんじん	40g	(いちょう)
かんぴょう	8g	
ごぼう	40g	(ささがき)
グリーンピース	20g	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
酒	小さじ1	
油	小さじ1	



くろまめいりわふうおこわ

<作り方>

- 精白米・モチ米・醤油・水を入れて炊く。
- 干しいたけ・かんぴょうは戻しておく。(干しいたけの戻し汁はとっておく)
- フライパンに油を入れ、鶏肉・にんじん・ごぼうを炒める。
- 戻した干しいたけ・かんぴょうを入れる。
- 戻し汁・砂糖・醤油・酒を入れて少し煮詰める。
- 炊きあがったご飯に入れ、最後に黒豆・グリーンピースを混ぜたら完成です。