



きゅうしょくだより

令和4(2022)年1月
まきのしょうがっこう
牧野小学校

あけましておめでとうございます。3学期の給食は11日から始まります。まだまだ冷え込みが厳しい時期ですが早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけて、寒さに負けない体をつくりましょう。



1月24~30日は全国学校給食週間

戦争で一時期休止していた給食が1946(昭和21)年12月24日に再開しました。冬休みにかからないよう1か月後の1月24日から1週間が学校給食週間になります。

この週間を通して学校給食をふり返り、食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さを考えましょう。

今年の枚方市の給食週間は
1月21日~31日です。

みなさんが給食をいただくまでに、たくさんの方がかかわっています。

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚やにわとりを育ててくれています。

● 食べ物を運ぶ人



パンやごはん、牛乳を工場からみなさんの学校へ運んでくれる運転手さん。

● 給食を考えて、つくる人



こんだてを考える栄養士の先生や、給食をつくる調理員さん。

● お店の人



よい食材を選んで、給食に必要な量を調理場へ運んでくれます。

● 準備をする人



給食の準備をしてくれる給食当番さん。

『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつや、きれいに食べるなどの自分ができることで、これらの人たちに感謝の気持ちを伝えましょう。

1月の給食から

ぞうに 雑煮・おせち料理

12日 田作り・14日 雑煮・ぶりの照り焼き・黒豆

⇒お正月の行事食である雑煮やおせち料理が給食に登場します。

おせち料理は新年への願いが込められています。

田作り…豊作 黒豆…健康 ぶり…出世

他のおせち料理に込められた願いも調べてみましょう。



ふゆ さむ ま 冬の寒さに負けないために

寒い冬を健康に過ごすためには、菌やウイルスから体を守る『免疫力』を上げることが大切です。体を温めたり、おなかの中にある腸を整えることで免疫力を上げることが出来るといわれています。

免疫力アップのおすすめ献立

24日 まいたけのかき揚げ・27日 レンズ豆のジンジャースープ

28日 ホカホカちゃんこ・納豆・31日 とり肉と大根の甘酒煮



まいたけのかき揚げ

～給食のこんだてより～

《作り方》

- ★の材料を混ぜ合わせる。水の量を調整し、揚げやすい固さにする。
- 一口大にして165~170℃の油で、カラッとするまで揚げる。

※給食の量を基準にしていますので、ご家庭で調理する際は調味料等を調整してください。



まいたけやさつまいもなどの食物せんいを多く含んだ食材が、美味しくたくさん食べられる新献立です。