



2022年  
(令和4年)  
1月  
長尾小学校

あたら 新 しい年になりました。今年もよろしくお願ひします。冬休みも終わり、3学期がスタートしました。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。



ことし ひらかたし  
今年の枚方市の  
給食週間は  
1月21日～  
31日です。

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。

● 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、にわとりを育ててくれています。

● 食べものを運ぶ人



パンやごはん、給食調理場からみなさんの学校へ給食を運んでくれる運転手さん。

● お店の人



よい食材を選んで、給食に必要な量を給食調理場へ運んでくれます。

● 給食を考えて、つくる人



こんだてを考へる給食の先生や、給食をつくる調理員さん。

● 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



## 雑煮・おせち料理

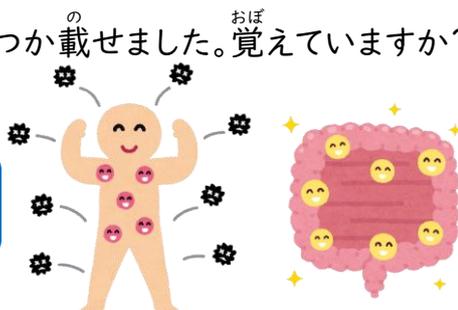
11日(火) 田作り・13日(木) 雑煮、ぶりの照り焼き、黒豆

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。

おせち料理には、新年への願い(田作りは豊作、黒豆は健康、ぶりは出世)が込められています。



他のおせち料理はどんなものがあるか、またその料理に込められた願いも調べてみましょう。冬休み号にいくつか載せました。覚えていますか？

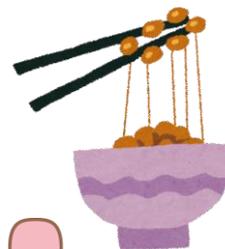


## 冬の寒さに負けないために…

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できるといわれています。

### 免疫力アップにおすすめの献立

21日(金) まいたけのかき揚げ 26日(水) レンズ豆のジンジャースープ  
 27日(木) ホカホカちゃんこ・納豆 28日(金) とり肉と大根の甘酒煮  
 枚方市の学校給食週間に合わせて登場します。他にも、体が温まる献立、腸内環境を整える食物せんいたっぷりの献立が登場します。お楽しみに。



## まいたけのかき揚げ (1月21日(金))

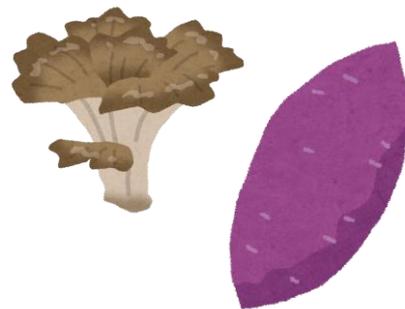
### 材料 (5人分)

- さつまいも(せん切り) 40g
- ※皮つきでも可
- まいたけ(ざく切り) 50g
- ちくわ(半月5mm) 30g
- たま玉ねぎ(うす切り) 100g
- 春菊(1cm) 25g
- 米粉 大さじ4
- ※小麦粉でも可
- 片栗粉 大さじ3
- 塩 ひとつまみ
- 水 適量
- 揚げ油 適量

### 《作り方》

- ①★の材料を混ぜあわせる。水の量を調整し、揚げやすい固さにする。
- ②一口大にして 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、ご家庭で調理する時は調整してください。



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。