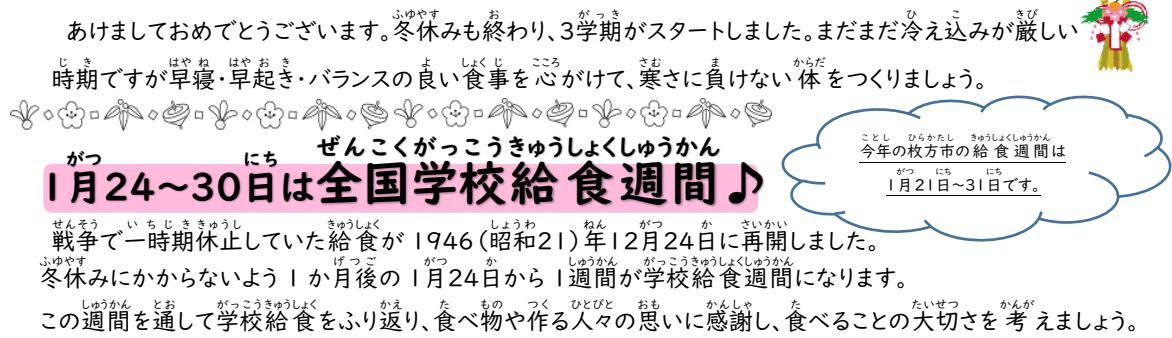


きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

令和4(2022)年1月
枚方市立船橋小学校



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。
冬休みにかかるよう1ヶ月後の1月24日から1週間に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。

みんなが給食をいただくまでに、たくさんの人がかかわっています。

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



●食べ物を運ぶ人



パンやごはん、給食調理場からみんなの学校へ給食を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。

『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出来ることで、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

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。

11日 田作り・13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。



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こんだて

21日 まいたけのかき揚げ・26日 レンズ豆のジンジャースープ

27日 ホカホカちゃんこ・納豆・28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》

①★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。

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、ご家庭で調理する際は調味料等を調整してください。



ざいりょう 材料(5人分)

さつまいも(千切り) 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

こめこ米粉 おお大きさ4

片栗粉 おお大きさ3

ひとまつみ おお大きさ適量

しお水 あぶら揚げ油 おお大きさ適量

★

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こんだてです。