

# きゅうしょくだより

※おうちのひと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

あけましておめでとうございます。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。



## 1月24～30日は全国学校給食週間♪

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。

みなさんが給食をいただくまでに、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



米や野菜をつったり、魚をとったり牛や豚、にわとりを育ててくれています。

### ●食べ物を運ぶ人



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。

### ●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、給食に必要な量を給食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配膳員さんや給食当番さん。

『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

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。

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》

- ★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、カラッとするとまで揚げる。

※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。



ざいりよう 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  
しゅんぎく 春菊(1cm) 25g  
こめ 米粉 大さじ 4  
※小麦粉でも可  
かたくり 片栗粉 大さじ 3  
しお 塩 ひとつまみ  
みず 水 適量  
あぶら 揚げ油 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。