



あたら とし ことし ねが さいむ ひ つづ  
 新しい年となりました。今年もよろしくお願ひします。まだまだ寒い日が続きますが、はやね はやお しょくじ き がつき  
 早寝・早起き・バランスのよい食事に気をつけて3学期をスタートさせましよう。3学期の給食も色んな食べ物が登場します。楽しみにしててくださいね。



がつ きゅうしょく  
**1月のおはなし給食**



「やきざかなののろい」

つかもと さく え ポプラ社  
**塚本 やすし 作・絵**



しょうねん さかな だいす ほね た  
 少年はおすしの魚は大好きですが、やきざかなは骨があつて食べにくいし苦いからきらいです。夕ご飯に出たやきざかなを残したら、やきざかなに「食べて〜!」と寝ているときも、朝ごはんのときも追いかけてしまいます。少年はどうなってしまうのでしょうか。

きゅうしょく がつ にち もく どうじょう あたま  
 給食では、1月19日(木)に「ししゃも」が登場します。頭からしっぽまで食べられるので食べてくださいね。



しんねん けんこう ねが しょうがつぎょうじ  
**新年の健康を願う正月行事**



しょうがつ さん にち あ か じんじつ せっく にち かがみびら にち  
 お正月の三が日が明けてからも7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の健康を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。それに伴い、給食では『小豆もち』を提供します。

# 全国学校給食週間



## 今年ことしの枚方市ひらかたしの学校給食週間がっこうきゅうしょくしゅうかんは

1月24日がつ にち～30日にち

「食しょくマトペ」を探さがそう!

今年ことしの学校給食週間がっこうきゅうしょくしゅうかんは、食べ物た ものを食べるときたの音おとや食感しょっかんに注目ちゅうもくしたオノマトペを「食しょくマトペ」として集めあつながら、給食きゅうしょくを楽したのんでほしいと思おもいます。給食週間きゅうしょくしゅうかん中は、毎日まいにち何かの食べ物た ものの食しょくマトペがあるよ。探さがしてみよう。

- 1/23 「あずきもち」
- 1/24 「にびたし」
- 1/25 「キャロットスープ」
- 1/26 「野菜やさいたっぷりラーメン」
- 1/27 「みそおでん」

左ひだりのこんだてなかの中の食べ物た ものから食しょくマトペてが出てくるよ。どんな「食しょくマトペ」がたの出てくるかお楽しみたのみに!

もちもち

つるつる

しゃきしゃき

とろとろ

むにゅむにゅ



### たかな 高菜たかなふりかけ

～給食きゅうしょくの献立こんだてより～



- ざいりょう にんぶん  
材料ざいりょう (5人分にんぶん)
- |          |   |
|----------|---|
| たかなづ 50g | こま きざ<br>高菜漬 <small>たかなづ</small> け(細 <small>こま</small> かく刻 <small>きざ</small> む) |
| 25g      | にんじん(千切 <small>せんぎ</small> り)   |
| 25g      | ちりめんじゃこ   |
| 5g       | こな<br>粉 <small>こな</small> かつお   |
| 5g       | いりごま  |
| 小さじ1     | こいくちしょうゆ  |
| 小さじ 1/2  | さとう   |
| 適量       | あぶら<br>油 <small>あぶら</small>   |

- つく かた  
《作り方つく かた》
- ① ちりめんじゃこは湯ゆ通どおしておく。
  - ② 高菜漬たかなづけは汁しるけ気を切きっておく。
  - ③ 油あぶらを熱ねつし、人参にんじん、ちりめんじゃこを炒いためる。
  - ④ 高菜漬たかなづけ、粉こなかつお、調味料ちようみりようを入れて炒いりつける。
  - ⑤ いりごまを入れて完成かんせい。

1月がつの新しんこんだてです。ごはんがすすむ手作りてづくふりかけです。高菜漬たかなづけが塩辛しおからい場合は、調味料ちようみりようの調整ちようせいをしてくださいね。