



令和元年度 尼崎市立 名和小学校

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。
新しい年がはじまりました。楽しい冬休みでしたか？毎日の食生活を大切に
て、この1年も元気に過ごしましょう。



9期 (1/9~2/3) の献立より

今期は寒さが厳しくなる時期ですので、「じゃがいもの生クリーム煮」「みそお
でん」「親子うどん」など、体が温まる献立を取り入れています。また、お正月
にちなんで「黒豆」や「れんこん」、季節の食べ物として「ぽんかん」「小松菜」
などを使用しています。

お正月の行事食 1/10 (金)

ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし れんこんの甘酢づけ 白玉ぞう煮
みかん

おせち料理に欠かせない「黒豆」を使った献立と、白玉もちが入った白みそ仕立
ての「白玉ぞう煮」の組み合わせです。

節分の行事食 2/3 (月)

ごはん 牛乳 いわしのかぼ焼き風 野菜の土佐酢あえ かきたま汁 いり豆

節分にちなんで、「いわし」を使用した献立と「いり豆」を取り入れています。

おせち料理に込められた意味

- ・黒豆…まめ (元氣) にすごせますように。
- ・かずのこ…子宝に恵まれますように。
- ・ごまめ…田作りともいわれます。米や野菜の豊作を願います。
- ・えび…えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きができますように。
- ・鯛…めでたい。
- ・昆布巻き…よろこぶ。
- ・れんこん… (穴があいていることから) 将来の見通しがきくように。 など



ほかのおせち
料理も調べてみ
てね！

1月の給食目標

「楽しい給食にしよう」

給食時間を楽しく過ごすには、食事のマナーを身につけ、まわりの人に
不快な感じを与えないようにすることが大切です。あいさつや上手な食べ方、話
し方など、だれもが楽しく食事ができるようにするにはどうすればよいか考
えてみましょう。

全国学校給食週間にちなんで 24~30日

1796年ドイツのミュンヘンで、貧しい家の子どもの救済と就学の
奨励のために給食を実施したのが、世界で一番はじめての学校給食
といわれています。やがて、1849年パリ、1855年ニューヨーク、1864
年ロンドン、1887年ジュネーブ…と世界各地ではじまりました。そし
て、1889 (明治22) 年10月に山形県鶴岡市私立忠愛小学校 (大督寺内)
で弁当を持って来ることができない児童のために「おにぎり・焼き
魚・漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食のはじまりです。

今、日本は大変豊かな国になりました。お金さえ出せば何でもいつ
でも手に入ります。そのため栄養に気をつけ、好き嫌いなどを減ら
し、健康なからだになろうということより、「簡単」で「食べものも
おしゃれでカッコイイものに」という人も増えているようです。

食べることは、わたしたちの心とからだに力をわきたたせる源
です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の支
えがあります。学校給食週間が、食べることの大切さを学ぶ機会にな
れればと思います。

1月17日は「おむすびの日」

1995年1月17日は、阪神・淡路大震災が発生した日です。豊かな飽食の暮ら
しが、根本から問い直されました。食べ物の確保もままならない中、被災した人た
ちは、ボランティアによる炊き出し (おむすび) に助けられました。

この震災での経験が、お米の大切さを再認識するとともに、改めて食と農に
ついて考えるきっかけとなりました。その後、兵庫県提唱により、1月17日を
「おむすびの日」と定めて、全国運動として「ごはんを食べよう国民運動」が始
まりました。



※名和小学校の給食週間は、今年度は1/20 (月) ~1/24 (金) です。食べ物ビンゴや
大豆運びゲームなどをおこなう予定です。