



## 平成29年度 尼崎市立 名和小学校

あ  
明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。  
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し  
て、この1年も健康で元気に過ごしましょう。

### 9期 (1/11~1/31) の献立より

今期は寒さが厳しくなる時期ですので、「みそラーメン」「コーンポタージュ」など、体が温まる献立を取り入れています。お正月にちなんで「黒豆」や「れんこん」、季節の食べ物として「わかさぎ」「ぽんかん」などを使用しています。

**新しい献立 1月19日(金)**

#### いり豆ごはん 牛乳 さわらのみぞ焼き 小松菜の炒り煮 沢煮椀

細切りにした根菜類や肉、魚介類など、沢山の材料を使って煮た料理を「沢煮」と言います。「沢」は「沢山」の「沢」。「いっぱいの具」のことを意味します。「沢煮」を汁物にして食べやすくしたものが「沢煮椀」です。様々な材料の栄養や、うまみを摂取することができます。

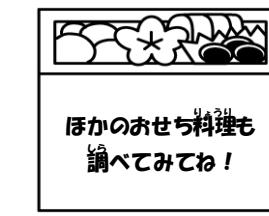
**お正月行事食 1月15日(月)**

#### ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし 紅白なます 白玉ぞう煮

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。

#### おせち料理に込められた意味

- ・黒豆…まめ（元気）にすごす。
- ・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…先を見通す。など



### 1月の給食目標

#### 「楽しい給食にしよう」

給食時間を使い過ごすには、食事のマナーを身につけ、まわりの人に不愉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、話し方などみんな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給食を実施したのが世界で一番はじめ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…と世界各々地ではじめました。そして、1889（明治22）年10月山形県鶴岡市私立忠愛小学校（大督寺内）で弁当を持って来られない児童のために「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」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働きや力があること、そして食べることの大切さを考えるきっかけになればと思っています。

※名和小学校の給食週間は、今年度は1/22(月)~1/26(金)です。食べ物bingo や大豆運びゲームなどをおこなう予定です。



#### ひとくちメモ

### 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、被災した人々は、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。

この震災での経験をきっかけとして、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国民一人ひとりが考えることの重要性を伝えるため、兵庫県の提唱により、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。

