

食育だより

2015年1月号
武庫小学校

冬休みの間、生活のリズムをくずしていませんか？不規則な食事や、食べ過ぎなどで体調を悪くすることがあります。毎日の食事はきちんととって、規則正しい生活をしましょう。

3学期の給食は、1月9日（金）からです。

行事食

1月9日（金）

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 りんご

お正月のおせち料理に欠かせない「黒豆」を使った「黒豆とちりめんのごままぶし」、「白玉もち」が入った白みその「白玉ぞう煮」の献立です。

お正月に食べる黒豆は、「一年をまめに（健康）に過ごせるように」との願いが込められています。

新しい献立

1月21日（水）

さばのカレー煮

<材料> <分量g>一人分 <作り方>

さば素焼き ----- 1切
(切身50g)

さとう ----- 1

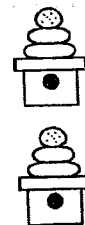
しょうゆ ----- 3

みりん ----- 5

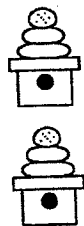
カレー粉 ----- 0.5

水 ----- 30

1. さとう、しょうゆ、みりん、カレー粉、水を煮立て、さばを入れて煮る。
2. 沸騰したら弱火にして煮る。



1月11日は
鏡開き



鏡開きの日には、正月の間に年神さまに供えていた鏡もちをおろして小さく割り、おしるこなどにして食べます。この時、もちは刃物を使わずに木づちなどで割ります。これは「切る」ことを避けるためです。

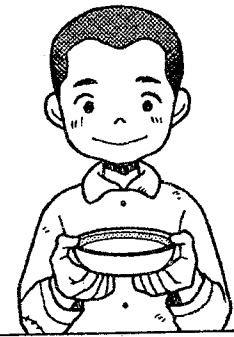


1月24日～30日は

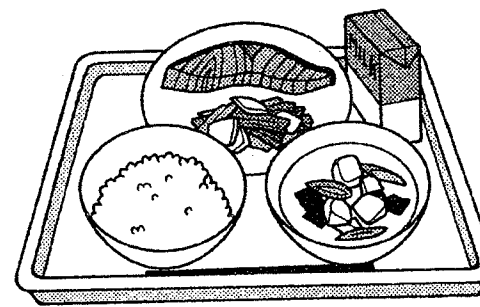
全国学校給食週間です

明治22年に始まった学校給食は戦争により一時中断しましたが、ララ（アメリカの民間団体）などからの援助を受け、昭和21年の12月24日に三都県（東京・神奈川・千葉）で試験的に実施され、その後、再開されました。この日を記念し、「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。



学校給食の役割



給食は栄養バランスのよい食事によって心身の健やかな成長に寄与し、また食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として各教科や特別活動などで活用できます。給食の時間に計画的・継続的な指導を行うことで、子どもたちに望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることができます。また、地場産物や地域の郷土食、行事食などを取り入れることで、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深められます。

冬にぴったり

なべ



なべはさまざまな食材を入れることができ、また、加熱によって、野菜のかさが減るので、量を多くとることができます。さらに、温かい料理のため、体も温まります。寒い時季にぴったりのなべを食べて、冬を元気に乗り越えましょう。