

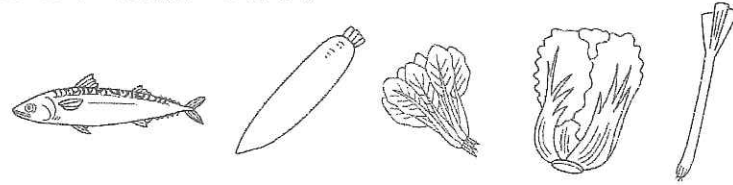
1月 給食だより

2024年1月
横浜市立和泉小学校

新年あけましておめでとうございます。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすくと成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくをお願いします。

1月の献立



●日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。

(白玉ぞう煮・なます)

●給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

歴史を伝える献立…ごはん・梅干し・焼きのり

横浜にかかわりの深い献立…すき焼き風煮・サンマー麺

給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立…とんカツ

●冬に美味しい旬の食品を取り入れました。

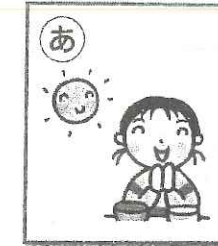
(ぶり・たら・さば・ほうれんそう・こまつな・ねぎ・はくさい・しゅんぎく・

だいこん・みずな・ぽんかん)

全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21(1946)年12月24日のことです。この日が今に続く学校給食の誕生日になりますが、多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。

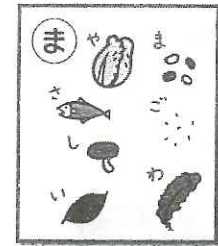
和泉小でも1月23日から26日に給食週間をもうけ、「豆つかみ大会」を通しておはしの正しい持ち方を知る、カルタを作り生きた教材の給食について興味をもってもらうという取り組みを行います。



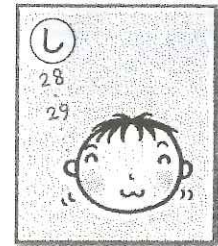
朝ごはん、
食べて始まる
天気な一日



健康をつくる
食事、運動
よい睡眠



「まいわ(は)
やさしい」
和の食材は
健康の友



しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト



「おいしいなー」
笑顔で囲む
楽しい食卓



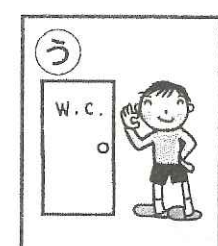
目いっぱい
感謝を示そう
食事のあじわい



伝統を
受け継ぎ愛を
つなぐ
食卓の
あじわい



とりすぎは
注意だ
きょう、塩
あじわい

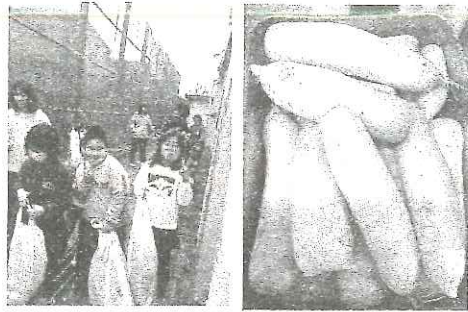


うんち見て、
しっかりと確認
自分の健康

あけまして
おめでとう

新春食育かるた

12月15日「にこにこ大根ランチ」実施しました



立派な大根を届けてくれました。



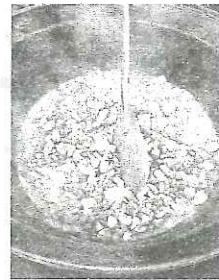
34kgの大根の皮むき・洗浄し、切ります。



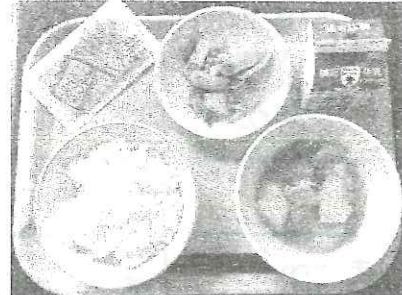
葉っぱも使います。



だしは丁寧にとります。



煮込んで…



のりの袋デザインも素敵ですね。



宣伝もバッチリでした。



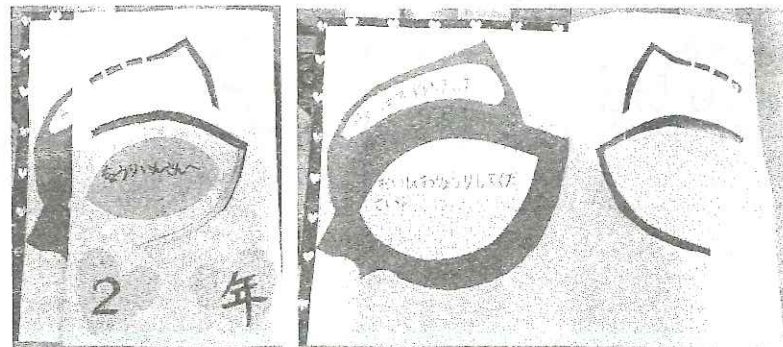
おかわりの列が長くてできてうれしかったです。

12月20日2年生のさつまいもをみそ汁に使いました

育てたさつまいもを実際に食べることで少しでも食に興味を持ってくれたらうれしいです。



大きなさつまいも届けてくれました。



おたよりも届けてくれました。ありがとうございます。



給食レシピ～今月の給食から～

サンマー麺（4人分）

中華麺（冷凍）	4人分	① こまつなは2cm幅に切り、ゆでる。 にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、 にんにく・しょうがはみじん切りにする。	
豚肉（細切）	120g		
もやし	220g		
にんじん	70g		② 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを 炒め、豚肉を炒める。
ねぎ	70g		
こまつな	60g		③ にんじん・もやしを炒め、ガラスープを入れる。
しょうが	3g		
にんにく	1g	④ 材料が煮えたら、★調味料を入れる。	
油	小さじ1強		
「しょうゆ	大さじ2	⑤ 水溶き片栗粉を入れ、めんを入れる。	
★ しお	小さじ1		
「こしょう	少々	⑥ ねぎ・こまつな・ごま油を入れる。	
ごま油	小さじ1/2		
片栗粉	大さじ1・1/2	※ 給食ではめんを入れますが、ご家庭では別ゆで してどんぶりに入れて、サンマーメンの汁を 上からかけてもよいと思います。	
ガラスープ	690cc		

ぶり大根（4人分）

ぶり	210g	① ねぎは斜め切り、大根は2cmいちょう切り、 しょうがはせん切りにする。大根は下茹でする。
大根	500g	
ねぎ	120g	② ぶりはさっと下茹でする。
しょうが	8g	
「しょうゆ	大さじ2	③ 鍋に、だし汁・調味料を煮立たせ、しょうが・ 大根を入れる。
★ 砂糖	大さじ1弱	
みりん	小さじ1	④ 煮汁が上がってきたら、ねぎ・ぶりを入れ、 落としぶたをし、弱火で煮る。
「酒	小さじ1・1/2	
だし汁	60cc	⑤ 火を止めて、味をしみこませる。 ⑥ 再度加熱をする。