

1月の給食だより

令和6年1月
横浜市立 中尾小学校
栄養職員 室岡由紀子

○1月の献立について

- ・節分の行事食を取り入れました。(煮魚、揚げ大豆)
- ・寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。(きつねうどん、呉汁、豚汁、かきたま汁、みそおでん、生揚げと大根の煮物、カレービーンズシチュー、野菜のスープ煮、肉団子と白菜のスープ、ミネストローネなど)
- ・旬の食品を取り入れました。(鯖、白菜、大根、小松菜、水菜、ほうれん草、かぶ、ブロッコリー、いよかん)
- ・我が家の自慢料理の入賞作品を取り入れました。(かつおそば)
- ・ぱくぱくだよりの主な内容例【節分について知る(行事食)、大豆製品を使った料理(きつねうどん)等】

○今月のピックアップ献立

1月22日(月)



丸パン
牛乳
ツナのカレー炒め
ヌードルスープ
ミックスフルーツ

ツナのカレー炒めは、辛いという子や全然辛くないという子がいて面白かったです。パンとの相性抜群で子供たちはよく食べていましたよ。ヌードルスープにはフィットチーネという平たい薄いパスタを使用しています。どの学級もよく食べていて全校の残食はほとんどありませんでした。

【日本の行事と食事】



日本では、来年も作物が豊かに実るように、子供が健やかに育つように、幸せに暮らせるようにと願い、自然の神様に感謝の気持ちを表して1年を通して様々な行事をしてきました。そのような行事の時にもつと違う特別な料理を食べる習わしがありました。

給食では日本の行事食を毎月取り入れています。ご家庭でも行事食をお子さんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

節分の豆まき



23日
魚のから揚げ

この日はスメルトというワカサギに煮た魚を使用しました。魚のから揚げは、他にメヒカリやきびなごが出ますがどの魚も人気です。

※「よこはま食育財団」のホームページには、食育や給食のレシピ、アレルギーに関する情報が掲載されています。「よこはま食育財団」でぜひ検索してみてください。