

1月食育だより

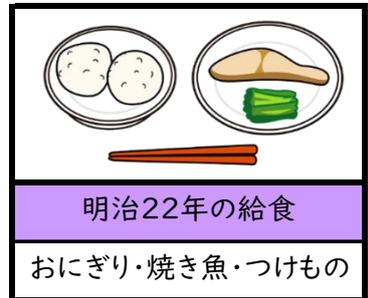
令和7年1月22日発行
岩沼西小学校
文責 栄養教諭 田口 祥子

新しい年が始まって3週間が経ちました。全国的にもインフルエンザなどの感染症が流行しています。1月も規則正しい生活を心掛け、寒さに負けない体をつくりましょう。引き続き、手洗い、うがいの励行をお願いいたします。

◆ 1月24日～1月30日は「**全国学校給食週間**」



明治22年、山形県鶴岡市で弁当を持ってこれない子供のために、おにぎりと簡単なおかずを出したことが日本の学校給食の始まりと言われています。第二次世界大戦により、給食は一時中断されましたが、昭和21年12月24日にアメリカのNGO団体から給食物資が送られ、学校給食が再開されました。これを記念して、学校給食週間が設定されました。現在は12月24日は冬休み期間のため、1か月後の1月24日を学校給食記念日として、その日から1週間を「全国学校給食週間」としています。本校では、この期間に校長先生や各学級からリクエストのあったメニューを取り入れました。



5年生 家庭科で学習した「みそ汁」が給食に登場します！



冬休みの課題にあった、家庭科「我が家のみそ汁を作ろう!」の御協力ありがとうございました。冬休み中に子供たちが作った「我が家のみそ汁」から何点かピックアップして、2月の給食に取り入れる予定です。

5年1組 さいとう 斎藤 みなみさん
5年3組 まつぎき ひろと 松崎 大登さん
5年4組 かとう えみり 加藤 愛美里さん

注目 ポイント	2種類の「きのこ」のうま味も利用しておいしさUP! かぶの葉も使用して食品ロスにも配慮!	みそ汁名	いろいろきのこ。 うまみたっぷりおみそ汁
	生揚げから出るおいしだしが◎		かぶたっぷり冬野菜のみそ汁
			生揚げのうま味がしみる じゃが玉みそ汁

※5年2組、5年5組は3月の給食に取り入れる予定です。

◆ 給食レシピの紹介「ペンネクリームソテー」

ホワイトルーを作らなくても米粉で簡単にクリームソースを作ることができます。調理時間も15分程度なので、忙しい朝食にもおすすめです。

材料(4人分)	分量
バター	小さじ1
おろしにんにく	少々
ハーフベーコン	4枚
玉ねぎ	1/2個
ぶなしめじ	1/5袋
牛乳	カップ1/2
米粉	小さじ1
ペンネ	50g
生クリーム	小さじ1
塩、白こしょう	少々
コンソメ	少々
パセリ乾	少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは小房に分ける。
ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにバターとにんにくを熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ③玉ねぎに火が通ったら、ぶなしめじを加える。
- ④別鍋で湯を沸かし、ペンネをゆでる。
- ⑤③に牛乳、生クリーム、調味料を加えて煮る。
- ⑥⑤に水溶き米粉を加えて焦がさないように煮る。
- ⑦とろみがついたら、④のペンネとパセリを加えて混ぜてできあがり。



- ・米粉は、加熱する時間が長くなるととろみがつきます。米粉を加えたら、焦らず、少しずつかき混ぜながら煮ていくと、とろみがつきます。
- ・牛乳の代わりに豆乳、バターの代わりにオリーブ油、生クリームを入れなくてもおいしく作ることができます。
- ・余ったときは、グラタン皿に入れてチーズをのせて焼くと、グラタンができます。また、トマト缶を加えて味を変えることができます。

今年も全国学校給食週間に合わせて様々な取組を行います！

◆調理員さんへ感謝のお手紙（1～2年生、特学年）

毎日の給食を作ってください、西小の調理員さんに感謝のお手紙を書きました。1月20日（月）～2月6日（木）の間に児童と調理員が交流する場を設け、児童から直接調理員へ手紙を渡します。



◆食育かるたの作成（3～6年生、特学年）

今年度も3～6年生、特学年、給食委員が食育かるたを作成しました。作品は、給食室前の掲示板に1月いっぱい、掲示しています。各学級の作品はご覧のとおりです。素晴らしい作品ができました。御協力ありがとうございました。

・食育かるた作品一覧

- | | |
|--|---|
| あ …あさはやくから つくってくれて ありがとう | か …完食 ^{かんじやく} を目指 ^{めざ} して食べよう みんなでね |
| い …いつでもね すききらいなく たべたいな | き …きのこはね からだにいいよ たべてみて |
| う …うきうきと いつも元氣 ^{げんき} をまもるため | く …クラスのみん ^{かんしゃ} んで感謝 ^た して食べよう 給食 ^{きゅうじやく} を |
| え …えいようが たっぷり ^{はい} 入った 西小 ^{にししょう} きゅう食 ^{じやく} | け …けんこうな からだ ^{からだ} づくりを 給食 ^{きゅうじやく} で |
| お …おいしいかお 大 ^{だい} すききゅうじやく たべちゃうぞ | こ …こころをこめた おいしい給食 ^{きゅうじやく} 残 ^{のこ} さず食べよう |
| さ …さむいふゆ サラダ ^た を食べて けんこうに | た …食べたいな きなこ揚 ^あ げパン いただきます |
| し …しあわせだ とても美味 ^{おい} しい 給食 ^{きゅうじやく} だ | ち …チーズには カルシウムあり 健康 ^{けんこう} だ |
| す …すききらい みんななくなる にししょうに | つ …つめたい みかん おいしいね |
| せ …せんにん分 ^{ぶん} 調理員 ^{ちようりいん} さん ありがとう | て …手 ^て を合わせ 命 ^{いのち} に感謝 ^{かんしゃ} いただきます |
| そ …そろえましょう みんないっしょに いただきます | と …ともだちと たべるきゅうじやく さいこうだ |
| な …なかまと一緒 ^{いっしょ} に 食べる ^た 給食 ^{きゅうじやく} 美味 ^{おい} しいね | は …歯 ^は にいいよ 牛 ^{ぎゅう} にゆう一口 ^{ひとくち} のんでみて |
| に …苦 ^{にが} 手 ^て な物 ^{もの} ひと口 ^{くち} は食べて けんこうに | ひ …ひごころから のこさず食べよう 給食 ^{きゅうじやく} を |
| ぬ …ぬるぬるの なめこ ^た を食べよう おいしいよ | ふ …ふるさとで 作 ^{つく} られた物 ^{もの} いただきます |
| ね …ねつのない 元氣 ^{げんき} な体 ^{からだ} を えいようで | へ …へらそうよ 残 ^{ざん} 食量 ^{じりょう} を 半分 ^{はんぶん} に |
| の …のこさずに 食べようね 西小 ^{にししょう} 給食 ^{きゅうじやく} | ほ …ほうれんそう たくさんたべて けんこうに |
| ま …毎日 ^{まいにち} の おいしい給食 ^{きゅうじやく} 最高 ^{さいこう} だ | や …やさい食べ じょうぶな体 ^{からだ} つくろうよ |
| み …みなさんは 食品 ^{しょくひん} ロス ^{ロス} を してますか？ | ゆ …ゆーりんちー あまからいタレ おいしいね |
| む …むりせずに まずは一口 ^{ひとくち} 苦 ^{にが} 手 ^て 克服 ^{こくふく} | よ …よく食べて 丈夫 ^{じょうぶ} なからだ 目指 ^{めざ} そうよ |
| め …めざそうよ しろいおさがら ピッカピカ | わ …わすれない 思い出 ^{おもいで} の味 ^{あじ} いつまでも |
| も …もりもりと なんでも食べて けんこうに | |
| ら …らっきーだ このがっこうの きゅうじやくは | |
| り …りんごの日 自然 ^{しぜん} と笑顔 ^{えがお} が溢 ^{あふ} れ出る | |
| る …ルールを守 ^{まも} り、楽 ^{たの} しく食べよう きゅうじやくを | |
| れ …レモンタルト あまずっぱくて おいしいな | |
| ろ …六年間 ^{ろくねんかん} 美味 ^{おい} しい給食 ^{きゅうじやく} ありがとう | |

