



令和6年1月9日
 荒川区立尾久宮前小学校
 校長 篠澤 章子
 栄養士 秋山 香織

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。健康
 やかな体と心で新しい年もすくすく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。どうぞよろしくお願ひします。



朝ごはん、
 食へて始まる
 天気な一日



「おいしいなー」
 笑顔で囲む
 楽しい食卓



健康をつくる
 食事、運動、
 よい睡眠



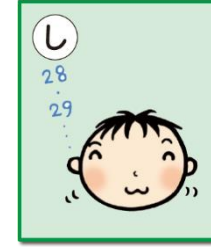
目いっぱい
 感謝を示そう
 食事のあいさつ



「まごわ(は)
 やさしい」
 和の食材は
 健康の友



伝統を
 受け継ぎ愛そう
 ぼくらの
 ふるさと



しっかりと
 よくかみ食べよう
 目標ひと口30回



とりすぎは
 注意だ
 さぐう、塩
 あぶら



手洗いを
 よくしてウイルス
 シャットアウト



うちに見て、
 しっかり確認
 自分の健康

あけまして
 おめでとう
 新春食育かるた

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 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。戦後、学校給食は学校で行う教育の1つに位置づけられました。健康の保持・増進だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、また学校での学びを深めるための生きた教材としての活用も積極的に行われています。みんなで協力し助け合うことの大切さを学び、自然の恵みや人々のはたらきに感謝し、ふるさとやさまざまな地域の食文化を理解して未来に伝える、そして食を通して社会をよく知るといった目標が現在、学校給食には課せられています。子どもたちの健やかな体と豊かな心を育むための力となれるように日々努力を続けています。



つく 作ってみませんか?

かみかみごぼう汁

寒い時期、体が温まる「かみかみ汁物」です。
おせち用に買って余った材料で作れますよ。

つく 作り方

- ①ごぼうはそぎ切り、にんじん、かまぼこは短冊切り、油揚げは湯をかけて油めきしてから短冊切り、長ねぎは斜め小口切り、豆腐はさいの目切り、とり肉はひと口大、小松菜は3cmに切る。
- ②鍋に油を敷き、とり肉をいためる。表面が白くなったらごぼうを入れてよくいためる。
- ③にんじん、かまぼこ、油揚げを入れて軽くいため、豆腐とだし汁を加えて煮る。
- ④煮えたら調味料で味を調べ、仕上げに小松菜と長ねぎを加える。火が通ったら出来上がり。



ざいりょう 材料 (4人分)

ごぼう ……120g	だし汁 ……3カップ
油揚げ ……1枚	(干しいたけなどお好みのもので)
にんじん ……60g	
小松菜 ……40g	
長ねぎ ……20g	薄口しょうゆ
かまぼこ ……40g	……………小さじ1
豆腐 ……80g	とりがらスープの素
とりもも肉 ……60g	……………適宜
油 ……少々	