

1月 きゅうしょくだより

令和8年1月8日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき

新しい年がスタートしました。お正月には、おせち料理やお雑煮など、昔から伝わる日本の食文化にふれる機会もあったのではないのでしょうか。給食でも、旬の食材や季節行事にちなんだメニューを取り入れながら子どもたちの「食べる力」を育てていきたいと思えます。寒さが本格的になる時期ですが、しっかり食べて元気に過ごせるよう、バランスの取れた献立を心がけていきます。また、今年度も残り3ヶ月になりました。給食も、48回で終わります。おいしく食べてください。



きょうりよく きゅうしょく じゅんぴ
協力して給食の準備をしよう。

給食の時間、子どもたちは食事の盛り付け、配膳、後片付けまで、すべて自分たちで行います。おはしを手渡す係、ごはんを盛る係、メインのおかずを皿に盛り付ける係、牛乳の配付の係、それぞれが自分たちの役割をしっかりと果たしています。給食当番をすることが、食育の1つにもなっています。ご家庭でもお子さんと一緒に、食事の準備や片付けをしていただけると助かります。

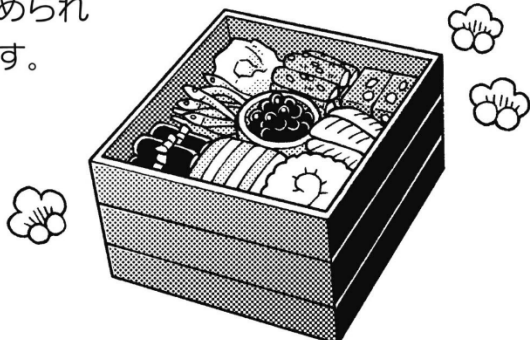
年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

しょうがつ 1月1日

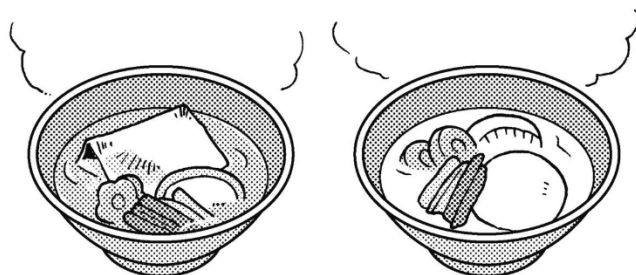
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穡）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



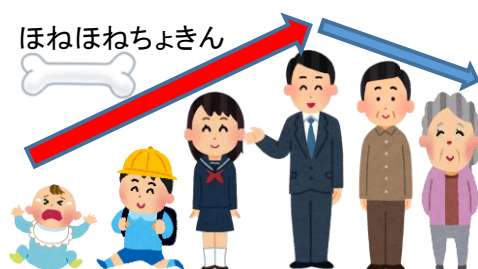
かんとうふう
関東風

かんさいふう
関西風

～さあみんなでパワーアップ

ほねほねパワーをゲットしよう～

1年生と一緒に、毎日給食になぜ牛乳が出ているのか、どうして今カルシウムをとらなければいけないのか、牛乳が飲めなかったり苦手だったりする人は何からカルシウムをとればよいのかを学びました。写真は牛乳に含まれるカルシウム量を「ほねほねくん」にかえたらどのくらいの長さになるのか、ほかの食材と比べているところです。



給食の牛乳

200ml に含まれるカルシウムは約227 mg！
1日分のおよそ1/3をとることができます！



～1月の給食紹介～

1月9日 牛乳、わかめごはん、みそしる、おみくじハンバーグ、じゃがいものハニーサラダ

おみくじハンバーグの中には、うずら、ウィンナー、チーズのどれかが入っています。
何が当たるかはお楽しみ！新年の運試しをしましょう！

1月26日～30日

学校給食週間にちなんで、懐かしいメニューの再現や地産地消献立を出します！

再現メニュー

1月26日 牛乳、ジャムパン、白菜のクリーム煮、くじらの竜田揚げ

地産地消メニュー

1月27日 牛乳、千住ネギと牛肉のうどん、手作りさつま揚げ、

しょうがドレッシングサラダ、果物

再現メニュー

1月28日 牛乳、セルフおにぎり、味噌汁、鮭の塩焼き、青菜のおかかあえ

地産地消メニュー

1月29日 牛乳、八丈島レモンチーズパン、チリビーンズ、にんじんドレッシングサラダ

地産地消メニュー

1月30日 牛乳、キムチチャーハン、ぶりのから揚げ、わかめとしらすのサラダ、果物

