



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

あたら とし 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 しょがつ りょうり ぞうに むかし つた にほん しょくぶんか ふれる機会もあったのではないかでしょうか。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 キュウシヨク しゅん しょくざい きせつぎょうじ と 入れながら子どもたちの「食べる力」を育んで行きたいと思います。寒さが本格的になる時期ですが、し た ちから はぐく い おも さむ ほんかくてき じき 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 げつ きゅうしょく かい お た 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。



きょうりょく きゅうしょく じゅんび
協力して給食の準備をしよう。

きゅうしょく じかん こ しょくじ も つ はいぜん あとかたづ じぶん おこな 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。 てわた かかり も かかり さら も つ かかり きゅうにゅう はいふ かかり 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、 じぶん やくわり は きゅうしょくとうばん しょくいく 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ますと助かります。

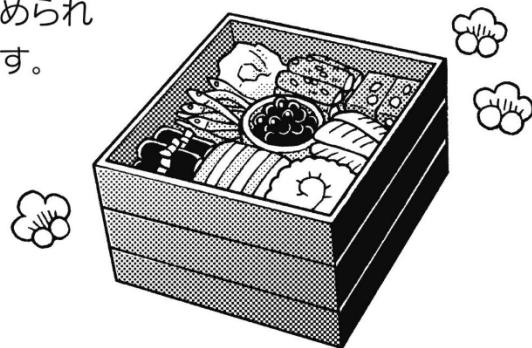
年の初めの行事食

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 がつ つい たち
正月 1月1日

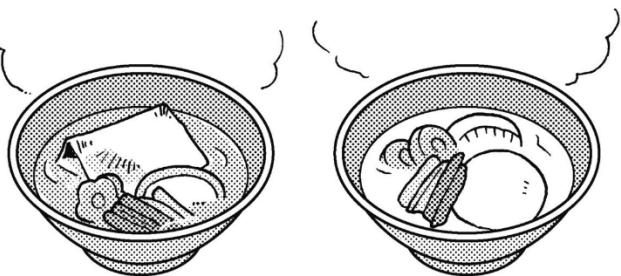
おせち料理

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(五穀豊穣)、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。

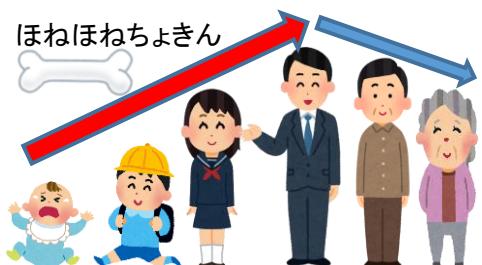


かんとうふう
関東風

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、牛乳が飲めなかつたり苦手だつたり
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。



～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、WIN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