

きゅうしょくだよい



令和5年1月10日
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩
栄養士 武藤 洋子

3学期が始まりました。早いもので、今年度もあと数か月です。今の学年で給食を食べる日もわずかです。1月は昔の呼び方で『睦月(むつき)』と言います。正月に家族が集まり、親しみ睦みあう月という意味です。1月の給食には、食べながら楽しめるような行事食がたくさんあります。お楽しみに。



1月の給食もくひょう

楽しい食事の工夫をしよう

楽しい雰囲気で食事をすると、消化・吸収にも効果的です。給食時間は、ななしょうランチくんクイズに参加したり、お昼の放送を聞いたりして、少しでも楽しい雰囲気になれたらよいですね。テレビ放送でも楽しい食育の企画を行う予定です。

1月の行事食

11日(水) 七草雑炊

1月7日は【七草】です。七草とは、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」のことです。



1年間病気をしないで悪いことがおこらないよう願う日です。

13日(金) 小豆ごはん

元旦から7日までを【大正月】と呼ぶのに対して、15日を中心とした数日間は【小正月】と呼びます。小正月に小豆がゆを食べると1年間健康で過ごせると言われています。

全国学校給食週間

1月24日(火)から1週間は全国学校給食週間です。

学校給食の歴史は古く、明治22年に山形県で始まったとされます。家庭の事情でお弁当を持ってこられない子どもたちのために無料で食事を提供したことが始まりと言われています。昭和19年に戦争のため、給食が中断されました。そして戦後、アメリカのララ物資から脱脂粉乳と小麦粉が支援され、昭和21年12月24日に贈呈式が行われました。冬休みと重ならないよう、1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としました。

24日(火) 給食開始時のメニュー 『おにぎり(ごはん)・鮭の塩焼き・漬け物(きゅうりの一塩)』

おにぎり・鮭の塩焼き・漬け物は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)私立忠愛小学校で出されたとされる給食です。似た献立を再現しました。

25日(水) なつかしの給食メニュー① 『くじらの甘辛だれ』

鯨肉は昔はよく給食に登場したメニューですが、1982年の商業捕鯨一時停止により給食から姿を消していました。調査捕鯨で獲れた鯨肉を使います。



26日(木) なつかしの給食メニュー② 『食パン・いちごジャム・シチュー・サラダ』

食パンにジャムかマーガリンの組み合わせが多かったです。
カレーシチューとひじきのサラダもよく給食に出ました。

27日(金) 東京都の料理 『深川飯・ちゃんこ汁・小松菜のおひたし』

深川飯は東京の深川の漁師が食べた料理です。ちゃんこは相撲力士が食べる鍋料理です。
小松菜は東京都小松川が発祥の野菜です。東京都ゆかりの料理を味わって食べましょう。

給食委員会メニュー

『からだぽかぽか冬野菜スープ』

5年1組の給食委員が考えました。野菜や魚が苦手な人がいるため、野菜と魚をおいしく食べてもらいたいと考えました。冬野菜とかわいい形のかまぼこが入っていて中華風の味付けです。お楽しみに。

ななしょうランチくん



16日(月) 2の4 「ツナ揚げぎょうざ」

18日(水) 5の3 「キムタクごはん」

31日(火) 6の2 「鯛めし」

「ななしょうランチくんクイズ」で1位になったクラスからのリクエストです。人気メニューが勢ぞろいしました。

1月の小平産

だいこん・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・こまつな・はくさい・ねぎ
かぶ・さつまいも・うど・ブロッコリー・カリフラワー・ケール・白菜キムチ



