

# 1月号 きゅうしょくだより

令和 6年 1月  
新座市立西堀小学校



あけまして  
おめでとう  
きょうしつ  
だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、学年最後の学期がスタートしました。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、安全でおいしい給食を提供できるように努めていきます。本年もよろしくお願いいたします。

## ～寒いときこそ、朝ごはんをしっかり食べよう～

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。朝、ふとんやベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか？そんなときは、朝ごはんをしっかりと食べることが一番です。朝ごはんをしっかりと食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、体がポカポカして、元気に体を動かす原動力になります。



## 全国学校給食週間 24日(水)～30日(火)



お家の人は、どんな給食を食べていたのか、きいてみよう

### 【学校給食の役割】

給食はもともと子供たちを栄養不足から救うためのものでしたが、現在では栄養補給の役割の他に食文化、流通、栄養素などに関する正しい知識を学び、将来にわたって自分で食品を選択する能力を育てるという役割もあります。

また、クラスのお友達や先生と一緒に食事をする中で、食事のマナーなどの社会性が身に付き、学校生活を豊かにする役割もあります。

今月の23日(火)は給食委員会で放送による児童集会を行います。24日の給食は、学校給食が始まった当時の給食を再現した献立になっています。これは、明治22年に山形県鶴岡市で昼食を持参出来ない子供たちのために、おにぎり・焼き魚・漬物を用意したのが始まりです。



## 今月の行事こんだて



### 1月11日(木) 七草の節句こんだて 各クラス2こ大当たり入り

(ちらしずし・ラッキーにんじん福袋・七草汁・ジョア)

新年明けて初めての給食は、七草の節句献立です。1月7日の朝に、家族みんなで七草がゆを食べ、家族の健康を願う日本の行事食です。七草とは『セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ・春の七草』と言うように野菜の少ない冬に、この時期にとれる野菜を食べることで不足しがちな栄養素を補い、お正月やおせち料理で疲れた胃を休める、という働きもあります。

また、ラッキーにんじん福袋では、油揚げの中に**お花の形をしたにんじん**が各クラスに2個ずつ入っています。ラッキーガール、ラッキーボーイになれるのは、クラスのだれなのか楽しみにしてみてください。

### 1月22日(月) カレーライスの日

(カレーライス・ツナひじきサラダ・ヨーグルト・わたぼうしコーヒーストック)

今回は、いつもとちょっと違った【**パパ・カレー** (絵本)】のような、ごろごろ大きく切ったお肉やお野菜を入れて作ります。本校では、毎回カレールウも手作りしています。西堀小学校の**おいしいカレーライス**を楽しみにしてください。ちなみに、1月22日をカレーライスの日と制定されたのは、1982年に全国学校栄養士協議会で、学校給食週間前に子どもたちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことで始まりまったそうです。

### 1月31日(水) 日本の味めぐりにこんだて(北海道)

(麦ごはん・ちゃんちゃん焼き・どさんこ汁・みかん・牛乳)

今回の日本の味めぐりでは、北海道の郷土料理を紹介します。日本列島の最北端に位置する北海道には、ウニやカニといった海産物や、広い牧場での牛乳やバターなどの乳製品の生産も盛んです。そして自然豊かな風土を生かしたおいしい料理もたくさんあります。

ちゃんちゃん焼きは、北海道で昔から漁師飯として親しまれていました。魚を野菜と一緒にみそとバターで味付けし蒸し焼きにした料理です。どさんことは、もともとは北海道の馬のことを表す言葉でした。どさんこ汁という料理では、北海道でとれたものを使った汁のことを表します。

北海道では、じゃがいもや玉ねぎ、とうもろこしなどの農産物が盛んで、これらの野菜がたっぷり入るどさんこ汁は、北海道の恵みいっぱい、体の芯から温まります。

## ♡ 給食週間の取り組み ♡

普段何気なく食べている給食について考え、作ってくれる人の苦勞や重要性を理解し、感謝の気持ちを伝えましょう。

1年生～3年生・・・調理員さんへのお手紙を書こう

4年生・・・給食かるたを作ろう

5年生・・・給食について俳句を考えよう

6年生・・・給食について短歌を考えよう

4年生以上の子どもたちの作品は、廊下やランチルームに掲示する予定です。



給食レシピは、西堀小学校ホームページに随時更新していく予定です。  
ご家庭でもぜひ参考にしてみてください。

