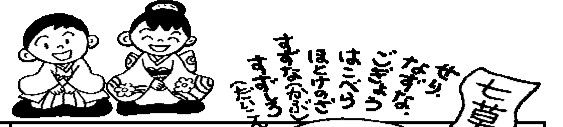


冬休み中は、インフルエンザや風邪、おなかの調子が悪くなったりしていませんか？お正月やクリスマスなどで食べ過ぎたり夜遅くまで起きていて生活リズムがくずれていませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



日	曜日	こんだてめい 献立名	材 料 名			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか しょくひん 赤の食品	き しょくひん 黄の食品	みどり しょくひん 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
1/8	火	ななくさごはん 牛乳 さかなのてりやき なます かんさいふうどうに	牛乳 さくら ちりめんじゃこ こぶ	こめ もち さといも	ななくさ だいこん ゆず にんじん だいこん こまつな	604	711	1/7は、七草がゆを食べ1年間、病氣やけがをしないうちに祈ります。お正月料理を食べ過ぎて弱った胃を休ませるためでもあります。給食では、炊き込みごはんにしました。また、おせち料理を今週の給食で紹介しします。食べ飽きている人もいかもしれませんが、お料理の意味も知ってほしいと思います。雑煮も関東風と関西風のちがいを知ってもらうために二日連続で紹介しします。でも、雑煮は各家庭によってそれぞれ特徴があります。自分の家の雑煮は、どこからきたのかお家の人に聞いてみましょう。
1/9	水	ごはん 牛乳 ちぐさやき にしめ ごまめ(ミニフィッシュ) かんとうふうどうに	牛乳 たまご ミニフィッシュ みそ	こめ じゃがいも さといも もち	たまねぎ にんじん きぬさや にんじん ごぼう いんげん れんこん みずな ゆず	639	752	1/11は、「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。お雑煮は、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。お雑煮は、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。
1/11	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのかくに おひたし きんとん ちやわんむし	牛乳 ぶたにく たまご ちくわ とりにく	こめ じゃがいも	ねぎ しょうが ほうれんそう もやし さつまいも くり じゃがいも	648	762	1/15日は、「小正月」といい、「あずき粥」を食べます。小豆の色で悪いことを追い払うとして食べられていた行事食です。
1/15	火	おこのみやき 牛乳 すのもの あずきがゆ	たまご いか ぶたにく 牛乳 あずき	こめ ごま こめ	キャベツ ねぎ もやし にんじん だいこん	655	771	1/17日は、「防災とボランティアの日」です。18年前に阪神淡路大震災がありました。災害にあったとき外で食事を作ります。これを「炊き出し」といいます。
1/16	水	おにぎり 牛乳 コロッケ ぶたじる	のり 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	こめ コロッケ あぶら さといも こんにやく	キャベツ ねぎ ほうれんそう もやし ごぼう	658	774	1/18は、「調理学」です。調理学とは、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。お雑煮は、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。
1/18	金	ごはん 牛乳 やさいハンバーグ おんやさい ミネストローネ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく たまご	こめ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ セロリ トマト	649	764	1/21は、「冬野菜の日」です。冬野菜とは、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。お雑煮は、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。
1/21	月	パン マーガリン 牛乳 クリームシチュー わかめのサラダ キウイフルーツ	牛乳 とりにく 牛乳 わかめ	パン マーガリン じゃがいも	はくさい こかぶ ブロッコリー だいこん カリフラワー たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし ゆず キウイフルーツ	604	710	1/22は、「ボルシチの日」です。ボルシチとは、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。お雑煮は、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。
1/22	火	あげパン 牛乳 ボルシチ シーチキンサラダ みかん	牛乳 きなこ とりにく シーチキン	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ ビート トマト パセリ キャベツ キャベツ だいこん にんじん みかん	613	721	1/23は、「辛い料理の日」です。辛い料理とは、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。お雑煮は、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。
1/23	水	ごはん 牛乳 サーモンフライ からしあえ かきたまじる	牛乳 サーモンフライ みそ たまご とうふ	こめ あぶら	こまつな はくさい にんじん みつば	649	764	1/25は、「けんかもちの日」です。けんかもちとは、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。お雑煮は、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。
1/25	金	けいはん 牛乳 ししゃものからあげ こんぶのさつまいもに	とりにく たまご ししゃも こんぶ	こめ あぶら かたくりこ さつまいも	しいたけ きゅうり ねぎ にんじん ねぎ	614	722	1/29は、「うめぼしの日」です。うめぼしとは、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。お雑煮は、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。
1/29	火	うめごはん 牛乳 くじらのこはくあげ こまつなのおひたし うめどりのけんちんじる	ちりめんじゃこ 牛乳 くじらにく	こめ あぶら かたくりこ ごま さといも こんにやく	うめぼし こまつな もやし にんじん だいこん にんじん ねぎ しいたけ	604	712	1/30は、「けんかもちの日」です。けんかもちとは、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。お雑煮は、お正月の初日の午に、お雑煮を食べることをいいます。
1/30	水	ごはん 牛乳 とうふキムチチゲ こんにやくのとさに けんかもち	牛乳 ぶたにく とうふ ちくわ きなこ	こめ はるさめ こんにやく さつまいも さといも	はくさい いら だいこん	558	656	

## 食文化に興味をもとう

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります。

最近では、お正月のおせち料理も「イタリアン風おせち」「フランス風おせち」など日本の行事食も少しづつ洋風化してきています。1月の給食では、昔ながらのお正月料理や新年の行事食を紹介します。また、1/24～1/30は、全国学校給食週間です。今年も、全国の郷土料理を紹介します。1月は、「日本の食文化」について少しでも知ってほしいと思っています。

### おせち料理のいわれ(線で結みましょう)

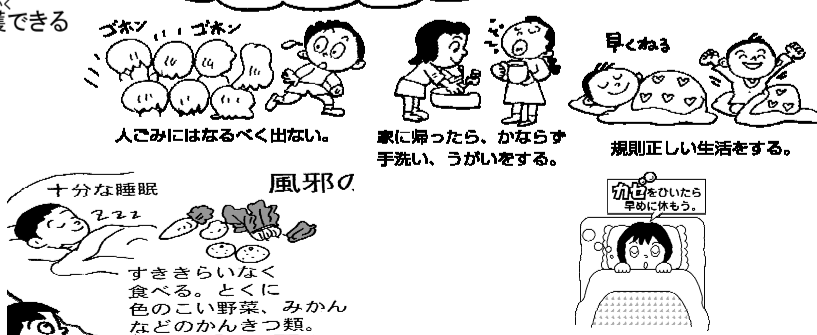
- だてまき ・ なが生きする
- さといも ・ お米や野菜がたくさん収穫できる
- えび ・ 家族なかよく
- くりきんとん ・ 先を見通す
- くろまめ ・ 頭がよくなる
- にしめ ・ 子宝に恵まれる
- れんこん ・ お金がたまる
- ごまめ ・ まじめに働く

### こたえ

だてまき なたまき 伊達巻=頭がよくなる(巻物(巻物)をイメージしている)、さといも=子たくさん(親芋からたくさん小芋ができる)、えび=長生きする(腰の曲がったおとしよりにたとえて)、くりきんとん=お金がたまる(金団は財産をあらわす)、黒豆=まじめに働く(ま(じ)めに働く)、煮しめ=家族仲良く(いろいろな野菜と一緒に煮ることから家族仲良く暮らせることを願っています)、れんこん=先を見通す(穴があいているから)、ごまめ=お米や野菜がたくさん収穫できる(干した魚を肥料にしていた)

### カゼの予防

こがたいせつ



### 全国学校給食週間 (1/24～1/30)

子どもたちの栄養を改善するために始まった学校給食ですが、今では、食生活が豊かになり、子どもの肥満や生活習慣病の増加など食生活の乱れが問題になってきています。これを改善するために、栄養バランスや自分に必要な量や食材を選ぶためのお手本となるように、給食が提供されるようになってきています。本校でも最近とくに気になることは、「すき=おいしい」というふうに分の好きな食材や味付けで決めてしまっていること。「にがて=まずい」と決めつけてしまっていることが多いです。まずは、「甘い」「塩からい」「うまみ」「にがい」「酸っぱい」の味覚のちがいを知って「これにがてだけ食べられる」を経験してほしいと思います。