

給食だより

かわさきしりつづけしょうがっこう きゅうしょくしつ
川崎市立菅小学校 給食室
れいわ ねん がつ にちはこう
令和6年12月23日発行

2024年ももうすぐ終わり、あと少しで新しい年が始まります。
みなさんはこの1年、どんな1年でしたか？新しく迎える年もまた、平穏であるように願いたい
ものです。来年も心身ともに健康で過ごせますように・・・。

食事・運動・すいみんでかぜを予防しよう！



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下するとかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。
かぜやインフルエンザを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活をこころ
がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスの良い食事をしっかり
食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3
つがしっかりできていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこ
と」も効果があるといわれています。毎日楽しく過ごし、病気に負けないじょうぶな体を作りま
しょう。

たべもの「だいすき」

～かぜに負けない食品をとろう～



だ・・・大豆・肉・魚など⇒主に体のもとになるたんぱく質

い・・・色の濃い野菜（かぼちゃ・にんじんなど）⇒免疫力を上げるビタミンA

す・・・すっぱい食品（みかん・酢の物など）⇒疲れを回復させるビタミンC

き・・・季節の食品（根菜・ほうれん草など）

⇒旬の食品には他の季節に食べる同じものよりも栄養がたくさんあります。

給食室からのお知らせ

★新献立の紹介 1月8日（水）「さばのねぎみそかけ」

さばは日本で古くから食べられている代表的な魚です。さばの旬は一般的に秋から冬です。
秋にとれたさばは「秋さば」と呼ばれ、冬にとれたさばは「寒さば」と呼ばれることもあります。
魚に含まれる脂は、体の健康を保つさまざまな効果があります。中でもさばに多く含まれて

いる EPA (エイコサペンタエン^{さん}酸) と DHA (ドコサヘキサエン^{さん}酸) は血液^{けつえき}をサラサラにしたり、脳^{のう}を活性化^{かつせいか}させたりする働き^{はたら}があるといわれています。今回はさばがおいしく食べられるよう、焼いたさばにねぎが香るみそだれをかけて仕上げました。

★神奈川産品学校給食デー 1月20日(月)

神奈川県でとれた5つの食材^{しょくざい}を使用した献立^{けんてい}の日です。使用食材^{しょうしょくざい}(カッコは献立名)
ごはん 牛乳 大根・小松菜(みそ汁)

★給食週間の行事食 1月24日(水)

ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 煮びたし みそ汁
1月24日(金)～30日(木)の全国学校給食週間にちなみ、学校給食が始まった当時の献立を再現した献立を提供します。

★季節の食品 ★1月の給食にも登場します。

キャベツ・ほうれん草・小松菜・大根・白菜・里芋・長ねぎ・みかんなど

★12月の給食は24日(火)で終了します。お子さんがかっぱう着を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけをお願いします。来年の給食開始は1月8日(水)となります。登校初日からの開始となりますので、忘れずによろしくお願いします。

がっこうきゅうしょく れきし
学校給食の歴史について

日本での給食の歴史は、明治22年に山形県にある大督寺という寺の境内にあった学校で、弁当を持ってくることのできない子どもたちのために昼食を用意したのが始まりといわれています。

その後、戦争のために給食が一時中断されましたが、第2次世界大戦後の昭和21年12月24日に給食が再開されました。それを記念して、冬休みに重ならない1か月後の1月24日が給食記念日になりました。

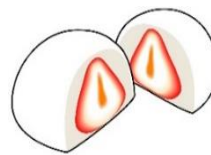


もちでかんたん！クッキング

＊いちご大福 (2個分)

- ・いちご 2つぶ
- ・こしあん 適量
- ・切りもち 1～2個
- ・水 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・片栗粉 適量

- ① いちごのへたをとり、あんこでくるんでおく。
- ② 水で洗った切りもちと小さじ2の水を容器に入れ、レンジで1～2分加熱する。
- ③ もちがやわらかくなったら砂糖を加え、すりこぎなどでもちをつく。
- ④ 片栗粉をひいたバットにもちを取り、半分に分ける。
- ⑤ いちごがくるめる位の大きさに伸ばし、①を包む。



しょうがつ たべ
正月に食べるもちのかんたんアレンジです。休み中にぜひ挑戦してみてください。