

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食を作ってまいります。どうぞよろしくお願ひします。1月はおせち料理、七草、鏡開きといった食文化に触れる機会が多くあります。それ以外にも今月は学校給食週間があり、行事食も提供します。給食の役割や良さについて知る機会にしましょう。

1月の給食のお知らせ

寒さが厳しい時なので、温かい献立や、季節の食品をできるだけ多く使っています。

行事食 25日(水)「給食週間」 発祥当時の給食を感じられる献立です。

ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 煮びたし みそ汁

季節の食品 キャベツ ほうれん草 小松菜 大根 白菜 里芋 ブロッコリー 長ねぎ
ぶり みかん りんご

新献立 19日(木)「とりちゃんこ」たくさんの具材が入った汁物で体が温まる献立です。

ちゃんこってどんな料理？

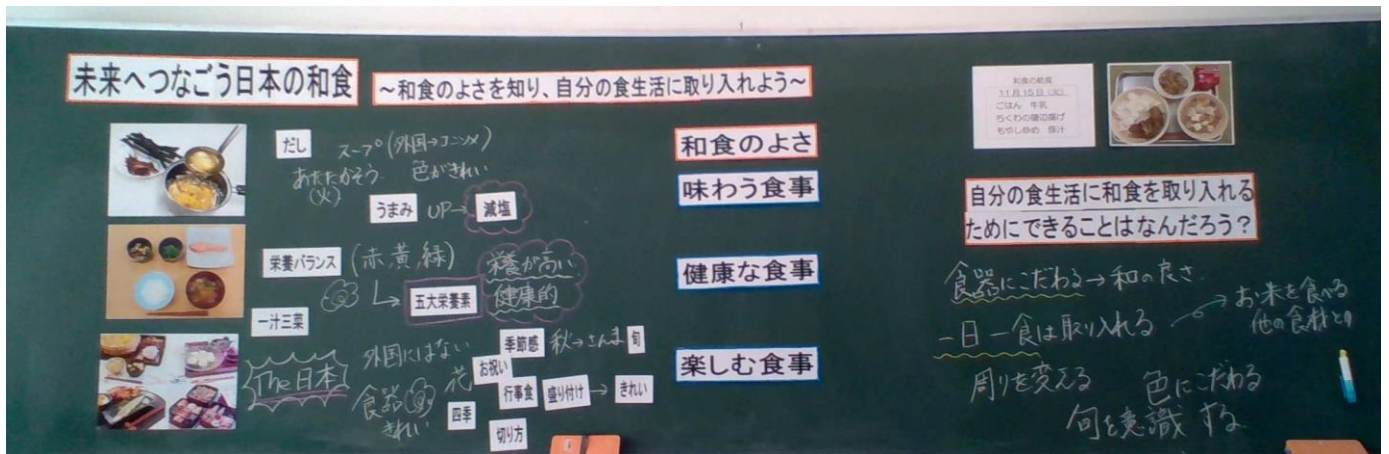
ちゃんこは、相撲部屋の親方と弟子が食べる料理をいいます。「ちゃんこ」の「ちゃん」は親方、「こ」は弟子を意味します。

明治時代、肉や野菜などさまざまな食材を使うことで、栄養がたっぷりとれるおいしい鍋が相撲部屋で定番になりました。相撲では、手をつくことが負けるイメージに繋がることから、昔は、四つ足の牛や豚の肉を避けて縁起を担ぎ、とり肉や魚が使われることが多かったようです。

給食では、とり肉を使い、給食風アレンジをして作ります。味わっていただきましょう。



わしょく よ かんが 和食の良さについて考えました！



和食は世界に誇る伝統的な食文化ですが、近年は食の多様化が進み、日本で暮らす人の和食離れの傾向が見られます。そこで先日、6年生に食育の授業を行いました。和食に関連する写真から、和食の良さを探しました。授業の中で子どもたちは、食生活に和食を取り入れるためにできることを考えました。授業の後には、家族に和食の良さや魅力を伝える課題に取り組みました。ご協力ありがとうございます。

和食は季節感を楽しめて、一年を通して行事食を味わうことができます。また、様々な食品が使われており、栄養バランスがよく理想的な食事といわれています。川崎市の給食では米飯献立の回数を増やし、だしのうま味をいかした和食を積極的に取り入れるようにしています。虹ヶ丘小学校の子どもたちは和食が大好きと話してくれる子がたくさんいます。和食を未来につなぐために、自分にできることをこれからも考えてほしいと思います。

いろいろな食べ物を食べることの大切さを学びました！

先日、1年生に食育の授業を行いました。紙芝居の中からウー君を登場させたり、冷蔵庫から食材を取り出したりなど、子どもたちが楽しみながら、食べ物のいろいろなはたらきを学習できるようにしました。授業の中で子どもたちは、紙芝居の中に登場するブー君とフー君が、ウー君みたいにいろいろ食べられるようになるにはどうすればよいか、アドバイスを考えました。最後にはこれから自分で取り組みたいことを挙げて、5日間取り組みました。苦手な食べ物にチャレンジしている子どもたちにも、引き続きバランスよく食べて欲しいと思います。ご家庭でも、子どもたちが頑張る姿を見守ってあげてください。