



令和6年12月24日
川崎市立鷺沼小学校

年末になり寒さも厳しい頃となりました。急な寒さによって、体調を崩してしまいがちな時期です。栄養たっぷりの食事をして体の免疫力を高めましょう。また、空気が乾燥していますので、のどを痛めやすいので、水分をとり、のどを潤すことも大切です。

1月の給食のおしらせ

寒さが厳しい時期なので、季節の食品をできるだけ多く使った温かい献立を提供します。また、日本の食文化に触れられるように、雑煮も取り入れています。

●季節の食品

大根、キャベツ、ごぼう、小松菜、セロリ、ほうれん草、長ねぎ、白菜、のり

●行事食 「全国学校給食週間」 1月27日(月)

ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 煮びたし みそ汁

●「かながわ産品学校給食デー」 1月15日(水)

ごはん 赤しそごま 牛乳 肉じゃが みそ汁
神奈川県内産の米・牛乳・大根・小松菜を使用した献立です。

●新献立 「さばのねぎみそかけ」 1月9日(木)

油で炒めた長ねぎ・水・赤みそ・砂糖・みりん・酒・水溶き片栗粉でねぎみそだれを作り、焼いたさばにかけました。



寒さに負けない食生活をしよう!

冬休みも規則正しい食生活をして、体調を整えよう。



元気でしょうぶな体をつくるためには、食事・運動・休養(すいみん)を、きちんとり、体によい生活リズムをつくるのが大切です。毎日、きそく正しい生活を、心がけましょう。

早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから始めると、毎日の生活リズムが、ととのいやすくなるよ♪

食事の前は必ず手を洗おう!



かぜの原因となるウイルスは、食事中、手を介して体内に侵入する可能性があります。食前には、せっけんを使い丁寧に手を洗いましょう。

☆美味しい料理のひと手間

温かい食べものがよりおいしく感じられる季節となりました。給食室では、みそ汁や豆腐と大根のトロミ汁、吸い物の「だし」の香りがより食欲をそそります。「だし」のうま味は他の味を引き立て、少ない調味料でおいしく食べることができ、減塩にもつながります

お正月は、お雑煮など「だし」を使った料理が増えると思いますので、学校で作っている「だし」の作り方をご紹介します。



☆混合だし（こんぶとかつお節）の紹介☆

給食では、こんぶとかつお節でとる「混合だし」を汁物や煮物などに使用しています。混合だしは、こんぶのうま味成分（グルタミン酸）とかつお節のうま味成分（イノシン酸）を合わせることで、相乗効果が生まれ、2倍以上にうま味が増します。給食では厚けずりのかつお節を使用しています。

エネルギー 2kcal、食塩相当量 0.1g

材料（だし1L分）

水	1.2L（蒸発分 200mL を含む）
こんぶ	4g（5cm 角2枚程度）
かつお節（厚けずり節）	40g

※写真は厚けずり節



作り方

- 1 鍋に水とこんぶ、かつお節を入れ、30分以上つける。
- 2 中火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。
- 3 さらに沸騰しないように、弱火で30分程度加熱する。
- 4 かつお節はキッチンペーパーなどを使ってこす。



【薄けずり節の場合】

- 1 鍋に水とこんぶを入れ、30分以上つける。
- 2 中火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。
- 3 沸騰したら薄けずり節を入れる。再び沸騰したら火を止める。
- 4 かつお節が沈んだら、キッチンペーパーなどを静かに使ってこす。

*だしは冷蔵庫で 3~4 日ほど保存ができます。だしをとった後のこんぶは、煮物や汁物の具に活用できます。

*川崎市教育委員会 HP 学校給食レシピより 他のレシピも見ることができます。