給食だより　１月号

令和２年１月８日
西東京市立中原小学校
校長　水野　伸一郎
栄養士

３学期になりました。昨年末から、インフルエンザや胃腸炎等の流行が続いています。これらの予防には〇〇がいい！という情報が溢れていますが、やはり基本の手洗い・うがい、そして旬の食材をおいしくいただき、色々な食べ物の栄養をまんべんなくとり入れることが、健康への近道です。子どもたちが元気に成長していくために、給食室一同、ますます安全でおいしい給食作りに励んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今月の給食の目標

正しく使おう　はしや食器

和食の食事作法で、はしの役割はとても大切です。
正しい使い方をすることで、指の筋肉が発達し、手先が器用になるとも言われています。今のうちから、正しいはし使いをしっかり身に付けましょう。
また、食器は片付けの時まで丁寧に扱うようにしましょう。お皿を割ってしまった人に理由を聞くと、「よそ見をしていた」「きちんとお皿を持っていなかった」という人が目立ちます。
はしも食器も、みんなで使うものです。大切に扱いましょう。

～１月の献立より～

１５日（水）小正月の献立

１月１日を「大正月」というのに対し、１５日は「小正月」といいます。この日に小豆がゆを食べることで無病息災を願う習慣があります。給食では小豆入りのご飯と、もち米入りのおかゆ風スープを出します。

１７日（金）災害時体験給食

市では、災害時の非常用食糧として、アルファ化米（賞味期限５年間）を備蓄しています。防災教育の啓発活動の一つとして、賞味期限が近いものを学校給食でも使用します。

２０日（月）大寒の献立

大寒とは、一年の中で一番寒い時期のことです。また、酒やみそを仕込んだり、切干大根や高野豆腐といった乾物を作ったりする時期でもあります。冬が旬のぶりや、大寒らしい食材を使った体の温まる献立です。

３１日（金）６－１の児童が考えた献立

現在給食は、食に対する興味関心を深めるための教材という位置づけがされています。家庭科の授業の中で６年生が栄養バランス等に気を付けながら考えた献立を、実際の給食として全校でいただきます。

学校給食週間

１月２４日は学校給食記念日です。この日を含む学校給食週間中に、中原小学校では様々な献立を提供します。楽しみにしていてください。

２４日（金）【タイムスリップ献立①　】

明治２２年、山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってくることができない子どもたちのために食事を出したことが給食の始まりとされています。当時のメニューにすいとん汁と牛乳をつけて提供します。

２８日（火）【世界なかよしプロジェクト献立（ｾﾝﾄﾋﾞﾝｾﾝﾄ及びｸﾞﾚﾅﾃﾞｨｰﾝ諸島】

東京オリンピック・パラリンピック教育の一環で中原小の児童が理解を深めている国、セントビンセント及びグレナディーン諸島の料理が給食にも登場します。カリブ海の国々でよく食べられている「ライスアンドピーズ」と「ベイクドチキン」を給食風にアレンジします。

２９日（水）【タイムスリップ献立③】

昭和５０年代には、学校給食に米飯が正式に導入されました。カレーライス・塩もみキャベツ・スープ、という組み合わせは、当時の定番メニューのひとつでした。

１２月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
かぼちゃ	新潟県	米	埼玉県産彩のかがやき	豚肉	群馬県、千葉県
ブロッコリー	埼玉県、香川県	人参	西東京市、新潟県	鶏肉	宮崎県
ピーマン	宮崎県	ねぎ	西東京市	むきえび	マレーシア
さつま芋	千葉県	白菜	西東京市、茨城県	あかいか	ペルー
ほうれん草	茨城県	大根	西東京市、新潟県、神奈川県	あさりむき身	愛知県
キャベツ	愛知県	小松菜	西東京市、埼玉県、茨城県	ベビーホタテ	北海道
きゅうり	群馬県、宮崎県	みかん	和歌山県	鮭	北海道
ごぼう	青森県	柿	福岡県	とびうお	東京都八丈島
えのきたけ	長野県	冷凍いちご	静岡県	ほっけ一夜干し	アラスカ
しめじ	長野県	早香	熊本県、長崎県	めひじき	長崎県、熊本県、山口県
まいたけ	新潟県	ラフランス	山形県	生わかめ	九州
乾燥きくらげ	大分県	りんご	青森県、山形県	焼きのり	香川県

給食レシピ紹介（１２／４の献立より）

小松菜とひじきの梅ナムル

材料（作りやすい分量）
- もやし……一袋（200ｇ）
- 人参……３ｃｍ程度
- 小松菜……２株
- めひじき…３ｇ

【ドレッシング】
- ごま油　……小さじ1
- おろしにんにく…少々
- おろししょうが…少々
- しょうゆ　……小さじ2
- 梅肉……６ｇ（２～３個分）
- りんご酢　……小さじ1
- みりん　……小さじ2

～作り方～
1. 人参は千切り、小松菜はざく切りにしてそれぞれゆでる。
2. ひじきはぬるま湯でもどし、さっとゆでる。
3. もやしは洗ってゆでる。
4. １～３を合わせ、水気をきっておく。
5. ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせて億。
6. ４とドレッシングを和える。

１月の給食費引落し日について

引落し日は、**１月１０日(金)**です。

１・２年生　4,370 円
３・４年生　4,640 円
５・６年生　4,900 円

お子様一人につき、手数料 10 円がかかります。

引落し日の前日までに残高の確認をお願いいたします。