

給食だより

令和6年度

1月号

家庭数

令和6年 12月 25日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有



明日からいよいよ冬休みです。年末年始は行事が多く、ごちそうを食べる機会が増えると思います。学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけて、3学期も元気に登校しましょう。

おすすめレシピ

【キムタクごはん】4人分

12月12日の給食で提供しました！



- ・精白米 150g (1合)
 - ・豚小間肉 60g
 - ・ベーコン 50g
 - ・キムチ 60g
 - ・たくあん 50g
 - ・しょうゆ 3.5g (小さじ1/2)
 - ・油 少々
- ① 米を洗い、炊いておく。
 - ② 油を熱し、豚肉とベーコンを炒める。
 - ③ キムチとたくあんを加えて炒める。
 - ④ しょうゆで味を整え、具を仕上げる。
 - ⑤ 炊きあがったご飯と④で作った具を混ぜ合わせて、出来上がり！

冬休みの食生活~10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す ずんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

☆今月の献立から☆

15日(水曜日)小正月

小正月は、一年の無病息災を願って小豆がゆをいただきます。鏡開きの餅を小豆がゆに加える風習もあります。給食では、白玉団子を餅に見立てた「白玉栗ぜんざい」を提供します。

24日~30日 全国学校給食週間

現在では様々な教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとはお腹をすかせた子供たちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。この期間中は、昔懐かしい給食が登場します。タイムスリップした気持ちで、学校給食の歩みを知りましょう。

24日(金曜日)/日本で最初の給食・防災備蓄米を使って

明治22年山形県の私立忠愛小学校で出された給食は、ごはん、焼き鮭、漬物でした。当時の給食を再現します。また、防災教育の一環として市より配布された防災備蓄米(アルファ化米・ふりかけ)を提供します。家庭でも、防災について見直す機会になればと思います。

29日(水曜日)/昭和30年代献立

昭和30年ごろから、当時価格の安かったくじらが給食に登場しました。食べやすいよう、竜田揚げにして提供します。

30日(木曜日)/昭和40年代献立

昭和40年代には、うどんとスパゲティの中間のような「ソフト麺」が給食の為に開発されました。この日はミートソースでいただきます。