

# 給食だより

令和7年度

1月号

家庭数

令和8年1月8日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有



## あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

### 今年うま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!



### ☆今月の献立から☆

#### 15日(木曜日) 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。

#### 27日(火曜日) /日本で最初の給食・アルファ化米

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アルファ化米(わかめごはん)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(木曜日) /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(金曜日) /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。

### おすすめレシピ

【キムタクごはん】4人分

12月8日の給食で提供しました!



#### 【材料】

- ・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

#### 【作り方】

- 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!

