

給食だより

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和6年12月発行

いよいよ12月です。今年も残すところわずかになりました。朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなったり風邪やインフルエンザが流行する時季になってきました。

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、水が冷たいので手洗いがつつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

体を温める 食べ物を食べよう！

食べ物の種類によって、体を温めるものと冷ますものがあるのを知っていますか。

昔から寒い冬には、体を温める食べ物が食べられています。体の中から温まることで疲れが取れやすく体を守る力が高まる効果があります。寒い冬に意識して食べましょう。

- 免疫力を上げる
- 代謝を高める
- 血液の流れをよくする



体の中から温かくしましょう。

体を温める食べ物

じゃがいも、人参、さつまいも、さといも、にら、小松菜、ねぎ、しょうが、とうがらし、にんにく、しいたけ、大豆、肉類、ウナギ、イワシ

1月 献立掲示板

月	火	水	木	金
<p>1月24日～30日は「全国学校給食週間」</p> <p>明治22年に山形県の小学校でお弁当を用意出来ない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、漬物などの昼食を出したのが学校給食の始まりです。その後、少しずつ全国に給食が広がりました。第二次世界大戦の戦況が厳しくなってくると食べ物不足、給食はいったん中止されましたが、戦後海外の支援団体からの援助を受けて、昭和21年(1946年)12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再開され、この日が給食記念日となりました。冬休みと重なってしまうので、1ヶ月後の1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」としています。</p>				
<p>節分</p> <p>今年の節分は2月2日(日)になります。休日と重なるため、給食では1月31日(金)を節分献立としています。節分は、暦の上では春である「立春」の前日です。節分の日に、豆まきをして鬼を追い出したり、鬼が嫌うにおいとされる鰯の頭を柵の枝に刺して玄関に置き、家の中に鬼が入らないようにする風習があります。</p>		<p>9</p> <p>お正月献立</p> <p>おせち料理にちなんで、かまぼこ、紅白なます、黒豆が登場します。みそ雑煮はお餅の代わりに白玉団子が入ります。</p>	<p>10</p> <p>大豆ミートの冬野菜カレー</p> <p>大豆から作られたお肉のような「大豆ミート」と、大根、れんこん、ほうれん草の冬野菜でカレーを作ります。</p>	
<p>13</p> <p>成人の日</p> <p>成人の日</p>	<p>14</p> <p>キムチチゲ</p> <p>チゲは韓国語で「鍋」のことです。寒い時期ですので、キムチチゲで体もポカポカ温まりましょう。</p>	<p>15</p> <p>小正月献立</p> <p>小正月には、小豆の赤い色が邪気を払うということで、赤飯が登場します。給食室でもち米を使って美味しく炊き上げますよ。</p>	<p>16</p> <p>ねぎ</p> <p>冬が旬のねぎは甘味、香りが強いです。今回は白ねぎを使ってねぎ塩だれを作り、焼いた豚肉にかけます。</p>	<p>17</p> <p>ミネストローネ</p> <p>イタリアの家庭料理です。鶏肉を炒め、たくさんの野菜とトマト缶、トマトケチャップと一緒に酸味が飛ぶまでコトコト煮込みます。</p>
<p>20</p> <p>大根</p> <p>一年中食べられている野菜ですが、冬が旬で、この時期甘味が増します。味みがよく、いろんな味付けで楽しむことができます。</p>	<p>21</p> <p>万博献立</p> <p>イギリス</p> <p>イギリスの給食は「スクール・ディナー」といい、カフェテリア(食堂)で食べる人が多いそうです。</p>	<p>22</p> <p>セルフ</p> <p>ツナチャーハン</p> <p>チャーハンの具材が小皿に入っています。自分で具材をご飯に混ぜて食べてください。</p>	<p>23</p> <p>じゃがいも</p> <p>ジャワ島のジャガトラ(今のジャカルタ)から伝わったそうで、そこからじゃがいもという名前になったと言われています。</p>	<p>24</p> <p>学校給食 週間献立</p> <p>昔の給食をイメージしました。明治時代の給食が始まった頃は、空腹を満たすことを目的とした、質素なものでした。</p>
<p>27</p> <p>炊き込みご飯</p> <p>鶏肉と油揚げ、人参、干しいたけで作ります。削り節と出汁昆布でとった美味しい出汁で炊き上げます。良い香りが食欲をそそります。</p>	<p>28</p> <p>鯖</p> <p>世界で獲れ、よく食べられている魚です。塩焼き、煮つけなど、美味しい食べ方がたくさんあります。今回はカレー味を付けて焼き上げます。</p>	<p>29</p> <p>セルフ</p> <p>きつねうどん</p> <p>油揚げを砂糖としょうゆなどの調味料で煮詰めているので、うどんに入れてきつねうどんにしてくださいね。</p>	<p>30</p> <p>白菜</p> <p>チャイニーズキャベツとも言われる白菜ですが、その名の通り、中国から伝わりました。冬の鍋料理には欠かせない野菜です。</p>	<p>31</p> <p>大豆の甘辛がらめ</p> <p>大豆にでんぷんとお酒をまぶしてオーブンで揚げ焼きにし、甘いタレをからめて仕上げます。おかずにもおやつにもピッタリです！</p>