

いただきます



# 食育つうしん 1月

2025年 金沢市立中央小学校

ごちそうさま



新しい年になりました。「今年こそは!!」と新たな目標をたてた人も多いと思います。今年もおいしい給食、たのしい給食、学べる給食でみなさんの元気を応援します。今年もよろしくお願いします。

こんげつ きゅうしよくもくひよう  
今月の給食目標

## ～地域の食べものについて知ろう～



わたしたちが住む金沢市や石川県には、野菜や果物、魚や肉などおいしい食べものがたくさんあり、それらを使った郷土料理もたくさんあります。

地域の食べものを知って、そのよさを伝えていきたいですね。



### ★金沢でとれる加賀野菜★

加賀れんこん 源助だいこん  
加賀一本太ねぎ、さつまいも  
など

### ★石川県でとれる魚★

ぶり、あまえび、たら、かじなど



### ★金沢や石川県の郷土料理★

じぶ煮、はす蒸し、れんこんの  
だんごじるなど

1月28日(火)の給食は小学生が考えた献立が登場します。地域の食材がたっぷり入った給食です。お楽しみに!



## 地域の食べもののクイズ

Q1

今月の給食にも登場する、金沢の郷土料理『じぶ煮』に欠かせない食材といえば何でしょう?

- ①すだれふ ②くるまふ ③こんにやく



Q2

石川県でよくとれる魚『ふくらぎ』は、「出世魚」と言っており、大きくなると名前が変わります。どんな名前になるでしょう?

- ①いわし ②ぶり ③かれい



Q3

食べものがたくさんとれて、おいしい時季のことを「旬」といいます。では加賀野菜のひとつ『さつまいも』の旬はいつでしょう?

- ①春 ②夏 ③秋 ④冬



地域の食べもののお話がわかりましたか? 毎日の給食にも登場します。味わっていただきましょう。

こたえ: ①、②、③

# 「いしかわ食育ブック」の取組ありがとうございました！



食について学んだこと、食を通して身につけたことは、成長する上で大切なことです。チャレンジした人の感想を一部紹介します。

## 【児童の感想】



- 朝ごはんを食べたら元気になるしがんばれる。これからも朝ごはんを食べて元気でいたいです。
- 旬の食べ物を意識しようと思った。
- 食べものの働き、いただきます、ごちそうさまの大切さがわかった。
- 自分のオリジナルごはんを作った。美味しいって言われてうれしかった。
- 改めて生活リズムの大切さがわかった。これからも続けられるようにがんばりたいです。

## 【おうちの方から】



- 食育チャレンジが終わっても、今回の目標を続けていけるといいね。
- 食事中に立ち歩くことが減りました。ナイス！
- 手伝ってくれて助かりました。ありがとう。
- 弟の盛り付けをしてくれてありがとう。お野菜もお肉・お魚も食べて元気にすごそう。
- 自分でどんなメニューを作るか想像している姿が楽しそうでした。食べた後みんなから「おいしい」と言われてうれしかったね。



1月24日～31日は

「全国学校給食週間」です。

お家でも給食のこと話してみませんか？



日本で最初の給食は明治22年山形県鶴岡市で始まりました。当時はお弁当を持って来られない子のために、ごはん・鮭の塩焼き・漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子供たちを救ったのです。これを記念して設けられたのが、学校給食週間です。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べものに感謝し、食生活を見つめ直す1週間です。

**栄養士  
おすすめ！**

## 給食レシピ♪ ～ごま汁～

〈材料〉 (4人分)

- ・豚薄切り肉 100g
- ・酒 小さじ1
- ・にんじん 1/3本
- ・たまねぎ 1/2こ
- ・ごぼう 1/4本
- ・さつまいも 1/2こ
- ・ねぎ 1/2本
- ・だし カップ4
- ・みそ 大さじ3
- ・ねりごま 大さじ2
- ・すりごま 小さじ2
- ・だし汁 800cc

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、酒で下味をつけておく。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ごぼうはさががき、さつまいもは厚めのいちょう切りにして水にさらす。
- ④ だし汁の中に、豚肉、にんじん、ごぼうを入れてあくをとりながら煮る。
- ⑤ たまねぎ、さつまいもを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 柔らかくなったら、ねりごま、みそを溶き入れ、最後にねぎとすりごまを加えて味を調え火を止める。

今月の給食献立「ごま汁」を紹介します。野菜のうまみにねりごまのコクが加わって寒い冬にぴったりの汁物です。

