

食育だより 1月号

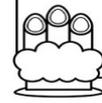


金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

あけましておめでとうございます。
みなさん、楽しいお正月をすごしましたか？生活リズムを
整えて3学期からも元気にがんばりましょう。

1月の給食目標

感謝して食べよう



おせち料理に込められた願いを知っていますか？



いろねが 色に願いを込めよう



くろまめ 黒豆

黒は魔除けの色。豆に“まめ”をかけて「健康でまめに働けますように」と願って食べられます。



くりきんとん

黄金色から財産や富を得ることができるようにと願います。くりは「勝ちぐり」ともいわれる縁起のよい食べ物です。

こうはく 紅白かまぼこ

イラスト無料サービス

横: 1600pix 縦: 874px

赤はめでたさと喜び、白は神聖な清らかさをあらわしています。形は初日の出をあらわしています。

なまえかたちねが 名前や形に願いを込めよう



くもがた 昆布巻き

くもを「よろこぶ」にかけています。



いただまき 伊達巻き

昔の巻物に形が似ているので、知識が増え勉強ができるようにと願って食べられます。



えび

長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできることを願って食べられます。



かずの子

たくさん卵があるので子孫繁栄を願って食べられます。

いわねが いわれに願いを込めよう



たづく 田作り

昔、干したいわしを粉にして田畑の肥料(干鰯)にしたことから豊作を願って食べられます。



たたきごぼう

豊作の年にやってくるという縁起の良い黒い鶴(瑞鳥)に形が似ていることや、「開きごぼう」という別名から「運が開く」にかけて食べられます。

1月8日はお正月の献立です

きんとんの中に黒豆が入っています。黒豆は、まめに働いて元気に暮らせるようにという願いがこめられています。

給食でもお正月をお祝いしましょう！

8日(木)

お正月の献立



くろまめいり きんとん



わかめ むぎごはん

さかな(さけ)の こうはくすづけ



そうに

さけの紅白酢漬けのタレは、おめでたい紅白の水引きをイメージしています。

お雑煮は、年神様におそなえした食べ物を煮て食べたことがはじまりです。

1月22日～27日 特別栽培米が給食に登場!!

環境にやさしい農業をみなさんに知ってもらうため、特別栽培米が提供されます！どんな味がするか楽しみです。

特別栽培の良いところ

化学肥料や化学農薬を作る時には、温室効果ガスが発生します。使用を減らすことは自然を守ることに繋がります。

特別栽培の大変なところ

雑草が伸びやすく、除草が大変です。また、化学肥料を使ったときに比べて8割も生産量が減ってしまいます。

特別栽培米とは

化学肥料と科学農薬の使用を半分に減らし、かわりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産されたお米のことです。



農家の方たちの思いのつまった特別栽培米を、食べることで応援しましょう！

27日(火)

じわもん給食

おいしいやろ～
さつまいもアンドりんご
かぼちゃマフィン



きびんすずきり。
おくらさっぱり。
ゆずかおるだいこんなます

たべてみ！うまみたっぷりの
さかな(ふくらぎ)の
しおこうじやき



しろごはん



からだがあっただまるよ！
じわもんやさいたっぷりの
パワーむげんだい
けんちん汁

1月27日は「学ぼう！つくろう！じわもん給食」 児童が考えた献立です！

冬の最優秀賞に選ばれた献立が給食になりました。

「魚のしおこうじやき」は、しおこうじで魚のうまみを引き出しています。「大根なます」はゆずの香りでさっぱりとしたあじわいです。野菜たっぷりのけんちん汁は体が温まりそうですね。

みんなの給食が
つくられている

なんぶきょうどうちよういじょう 南部共同調理場で見つけた これなあに？

これはスチームコンベクションオーブン！

1台で、蒸したり焼いたりできるオーブンです。このオーブンのおかげで、伏見台小学校でこれまで作れなかった焼き魚やグラタンなどのメニューが作れるようになりました。

