

1月号 きゅうしょくだより

令和7年 1月
新座市立西堀小学校



あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、学年最後の学期がスタートしました。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、安全でおいしい給食を提供できるように努めて参ります。本年もよろしくお願いいたします。

さむいときこそ、朝ごはんをしっかり食べよう

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。朝、ふとんやベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか？そんなときは、朝ごはんをしっかりと食べることが一番です。朝ごはんをしっかりと食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、体がポカポカして、元気に体を動かす原動力になります。

本年もよろしく
お願い申し上げます

全国学校給食週間
1月24日(金)～30日(木)

お家の人は、どんな給食を食べていたのか、きいてみよう

【学校給食の役割】
給食はもともと子どもたちを栄養不足から救うためのものでしたが、現在では栄養補給の役割の他に食文化、流通、栄養素などに関する正しい知識を学び、将来にわたって自分で食品を選択する能力を育てるという役割もあります。
また、クラスの友達や先生と一緒に食事をする事で、食事のマナーなどの社会性が身に付き、学校生活を豊かにする役割もあります。

本校での給食週間の取り組み

普段何気なく食べている給食について考え、作ってくれる人の苦労や重要性を理解し、感謝の気持ちを伝えましょう。

- 1年生～3年生・・・調理員さんへ手紙を書こう
- 4年生・・・給食かるたを作ろう
- 5年生・・・給食川柳(俳句)を考えよう
- 6年生・・・給食川柳(短歌)を考えよう

4年生以上の作品は、廊下やランチルームに掲示する予定です。

今月の行事こんだて

1月10日(金) おみくじこんだて 各クラス2こ大当たり入り

(ちらし寿司・ラッキーにんじん福袋・お汁粉・ジョア)
新年明けて初めての給食は、ちらし寿司を作ります。元気な体を作るには、食事と運動と睡眠が大切です。また、ラッキーにんじん福袋では、油揚げの中に、花の形をしたにんじんが各クラスに2個ずつ入っています。ラッキーガール、ラッキーボーイになれるのは、クラスのどれなのか楽しみにしてください。

1月22日(水) カレーライスの日
(カレーライス・福神漬け・フライドポテトサラダ・牛乳)

1月22日を『カレーライスの日』と制定されたのは、1982年に全国学校栄養士協議会で、学校給食週間前に子どもたちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことで始まりまったそうです。
西堀小学校では、いつもカレールウを手作りしています。この日は、特別にカレーライスに付け合わせる福神漬けも手作りしています。給食室での手作りの福神漬けは、着色料を使わず作るため、色は薄いですが、味は甘酸っぱく食感のよい福神漬けです。西堀小学校の美味しいカレーライスを楽しみにしてください。

1月30日(木) 日本の味めぐりこんだて【北海道の郷土料理】
(麦ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・どさんこ汁・牛乳)

今回の日本の味めぐりでは、北海道の郷土料理を紹介します。日本列島の最北端に位置する北海道には、ウニやカニといった海産物や、広い牧場での牛乳やバターなどの乳製品の生産も盛んです。そして自然豊かな風土を生かしたおいしい料理もたくさんあります。
ちゃんちゃん焼きは、北海道で昔から漁師飯として親しまれていました。魚を野菜と一緒にみそとバターで味付けし蒸し焼きにした料理です。どさんことは、もともとは北海道の馬のことを表す言葉でした。どさんこ汁という料理では、北海道でとれたものを使った汁のことを表します。
北海道では、じゃがいもや玉ねぎ、とうもろこしなどの農産物が盛んで、これらの野菜がたっぷり入るどさんこ汁は、北海道の恵みいっぱい、体の芯から温まります。

しょうたいきゅうしょく はじ 招待給食が始まります

普段お世話になっている先生をお客さんとしてクラスに招き、一緒に食事をいただきます。楽しく食事をしながらも、おかわりを伺ったり、コップに飲み物を注いだりと、子どもたちにとって、大変貴重な経験になります。招待される先生方も大変楽しみにしています。

食事のマナーにも気を付けて食べましょう

おしらせ

給食レシピは、西堀小学校ホームページに随時更新していく予定です。ご家庭でもぜひ参考にしてみてください。