

令和4年度

# 1月給食たより



お子さまと  
いっしょに  
よんでください

五泉市立五泉南小学校

今年の給食週間のテーマは「食育のトビラ」!

五泉市食育推進計画では、食育課題解決へのトビラを開くカギとして13項目の課題を「13のカギ」と表現しています。この13の内、5つのカギにあわせた給食を給食週間に提供します。

## 13のカギでひらけ!



# 食育のトビラ!

今月のめあて

給食について考えよう



学校給食の始まりは、明治22年に山形県鶴岡市で貧困児童を救うために提供されました。現在の学校給食は、適切な栄養摂取による健康の保持増進を目標としています。また、望ましい食習慣や実践力を身に付けるための生きた教材でもあります。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

Key 1 朝ごはんを食べよう



Key 2 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう

Key 3 ちよどいい体重をたもとう

Key 4 生活リズムを整えよう

1/27 (金) 献立

Key 5 うす味で食べよう

1/30 (月) 献立

Key 6 よく噛んで食べよう

Key 7 選ぶ力をつけよう

1/25 (水) 献立

Key 8 地場農産物への理解

Key 9 地産地消をしよう

1/24 (火) 献立

Key 10 正しい食事マナー

Key 11 みんなで一緒に食べよう

1/26 (木) 献立

Key 12 郷土料理

Key 13 食を備えておこう



えんぶんもくひょうち いか こんだて  
塩分目標値1.7g以下の献立です。

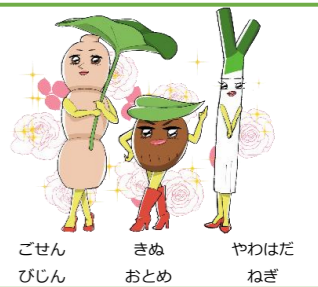
レモンの酸味でご飯がすすむから揚げに、だしのきいたぼかぼか汁で心も身体も健康になります。

くち かい めやす か た  
1口30回を目安によく噛んで食べましょう。

レッツ! かむチャレ



さといも・れんこん・  
ねぎの五泉三美人が  
そろった給食です。



ただ しせい しよつき た  
正しい姿勢で、食器をもって食べましょう。

まめ はん ま はし じょうず  
豆をつまむ、ご飯をのりで巻くなど箸を上手につか べんしゅう  
使う練習をしてみよう。

「はりはり漬け」を食べたことはありますか?  
ほ だいこん おと た  
干した大根が「はりはり」と音を立てることか  
なまえ い にいがた きょうど  
らこの名前がついたと言われている新潟の郷土  
りょうり よし  
料理です。のっぺは、みなさんも良く知ってい  
きょうど りょうり  
る郷土料理ですね。

## 【あったまる〜! お雑煮風スープ】

材料 (約4人分)

- |        |     |           |          |         |
|--------|-----|-----------|----------|---------|
| ・ 鮭    | 80g | ⇒ 角切り     | ・ 酒      | 小さじ2    |
| ・ 豆腐   | 80g | ⇒ さいの目切り  | ・ 塩      | 小さじ1/3  |
| ・ だいこん | 80g | ⇒ たんざく切り  | ・ しょうゆ   | 大さじ2/3  |
| ・ にんじん | 40g | ⇒ たんざく切り  | ・ 鶏がらスープ | 700cc   |
| ・ はくさい | 80g | ⇒ たんざく切り  | ・ もち     | 4こ ⇒ 焼く |
| ・ ねぎ   | 30g | ⇒ ななめうす切り |          |         |

作り方

- 鍋に鶏がらスープ、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- ①に鮭、豆腐、はくさい、ねぎを加えて煮る。
- ②に酒、塩、しょうゆを入れ味を整え、少し煮立てる。
- おわんに、おもちと③を盛り付けてできあがり。

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。

※給食では、飲み込みやすい「いももち」を使います。



給食&朝ごはんレシビを掲載中!  
ぜひ下のQRコードをご活用ください



にこサポ



五泉市子ども課