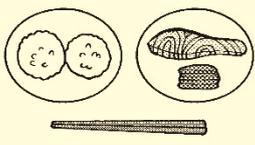
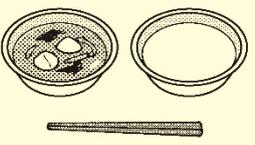
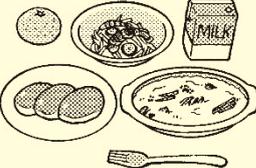
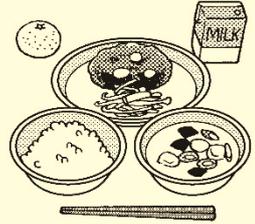


給食だより

岩沼市立玉浦小学校
令和5年2月1日
No. 6

学校給食は、栄養バランスがよく、子供たちの心身の発達や健康を支えています。また、学校給食は実際に見て食べることができ、生きた教材として、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、重要な役割を果たしています。1月24日～30日は「全国学校給食週間」でした。子供たちだけでなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
 <ul style="list-style-type: none"> おにぎり 塩さけ 菜の漬物 	 <ul style="list-style-type: none"> ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー 	 <ul style="list-style-type: none"> ツイストパン 牛乳 卵とほうれん そうのグラタン えびのサラダ くだもの(みかん) 	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐のハンバーグ あえ物 みそ汁 みかん

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

『玉小給食週間』の取り組みの様子です。(1/16～1/20)

★よくかんで食べよう「かむかむクイズ」をオンラインで行いました。(給食委員会)



○給食委員長さんたちが、あいさつや進行、問題の読み上げ、クラスの補助など行いました。みんな、カメラの前で緊張しながらがんばっていました。

○子供たちは教室のモニターを見ながらクイズに参加しました。全問正解者もたくさんいました!

★6年生が考えた「栄養バランスのよい献立」給食で提供しました。

どの献立も、1年生から6年生まで、みんながおいしく楽しく食べるための工夫がたくさんされていました。

おかげで給食の残食量がとても少なくなりました!



🍷さばのみそ煮に大根おろしをそえて🍗とりのから揚げのオーロラソース、冬野菜がたっぷりとなる献立でした。ポテトサラダのゆで卵がアクセントに。

たましょうきゅうしょく
玉小給食ニュース(1月)



手づくりの「りんごゼリー」をめしあかれ。

岩沼の長岡地区でとれたりんごで作ったりんごジュースを100%
 使い、給食室で作った手づくりのりんごゼリーです。

教室でゼリーの入ったケースのふたを開けると・・・

子供たちから「わあー！おいしそう！」「かわいい！」と声があが
 りました。りんごのいい香りがして、とても甘酸っぱいゼリーでした。
 もちろん、この日のりんごゼリーの残食はありませんでした。

りんごはビタミンCを多く含みますので、冬に流行するかぜなどの
 感染症予防に役立ちます。ぜひご家庭でも食べてほしい果物です。



【1月30日の献立】

- ごはん ○肉じゃが ○角田の納豆
- はくさいときゅうりのツナ和え ○牛乳
- 手づくりりんごゼリー (岩沼産りんごジュース使用)



新年は豪華な「牛ごぼうご飯(自校炊飯)」を提供しました。

玉小では月に1回程度、季節や行事食に合わせて、自校の調理室で
 炊飯した炊きたてのご飯を提供しています。1月は牛とごぼうの香りが
 たまらない、ちょっと豪華な「牛ごぼうご飯」です。子供たちは
 「牛丼みたいないいにおい！」と言いながら、給食室の前を通ってい
 ました。どの学年も、大きな器に盛り付けたご飯を、おいしそうに食
 べていました。

今度はどんなご飯かな？みなさん楽しみにしてくださいね。



○炊いたごはんを1年生分は調理員さんが食べやすい
 ようにおにぎりにしています。2年生以上は、
 しゃもじを使って自分たちで食器にわけています。



しょうがとぶた肉で、体をあたためましょう！

玉小給食レシピ 「玉浦はくさい鍋」

【材 料】(4~5人分)

- ・ぶた肉(こま切れ)・・・100g
- ・はくさい(ざく切り)・・・4~5枚
- ・にんじん(いちょう切り)
 ……中1/4本分
- ・だいこん(〃)・・・輪ぎり3cm分
- ・ごぼう(ささき)・・・1/4本分
- ・ねぎ(1cm幅)・・・1本分
- ・こねぎ(小口切り)・・・2~3本分
- ・こんにゃく(一口大にちぎる)・・・50g
- ・ごま油・・・適量 ・おろししょうが・・・小さじ1
 (味付け)
- ・みそ・・・大さじ3~4 ・こぶ茶の粉末・・・小さじ1弱 ・しょうゆ・・・小さじ1~2

【作り方】

- ・なべにごま油を熱し、しょうが・
 ぶた肉・ごぼうの順に炒める。
- ・はくさい・ねぎ・小ねぎ以外の野菜
 とこんにゃくを入れて炒める。
- ・材料がかぶるぐらいの水を加え、
 はくさい・ねぎも加えて煮る。
- ・味付けをして、小ねぎをちらす。



昔ながらの知恵

かぜに効く淡色野菜



ねぎやんにんにくに含まれているにおい成分は
 殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、
 ビタミンB₁(豚肉などに多い栄養素)と一緒に
 とると疲労回復に効果的。しょうがは体を温め
 る作用があり、昔からしょうが湯などにして飲
 まれています。このようなかぜ予防を見直して
 みましょう。

花と茎を食べる ブロccoli

ブロッコリーは、花のつぼみ
 と茎を食べる緑黄色野菜です。
 わたしたちがよく食べているつ
 ぶつぶつした部分はつぼみが集
 まったものです。

ブロッコリーには、カロテン
 やビタミンC、ミネラル、食物纖
 維など、わたしたちの健康に必
 要な栄養素がたくさん含まれて
 います。

