

1月給食だより



令和8年1月(第10号)
羽村・瑞地区学校給食センター

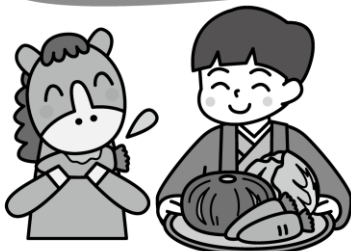
あけましておめでとうございます

午

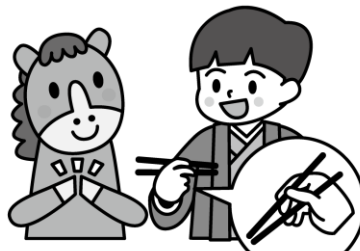


冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。「一月往ぬる二月逃げる三月去る」という言葉があるように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年うま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

おせち料理の願いや意味を知ろう!

お正月は、「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして、一年の幸せを願い、歳神さまと共に家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は、昔から、料理の一つ一つに、さまざまな願いを込めて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いがありますが、以下のような願いや意味があります。

<p>くろまめ 黒豆</p> <p>まめめしく(まじめに)生活できるように</p>	<p>かまぼこ</p> <p>白の出の形に似ているので、めでたさを表現</p>	<p>かすのこ</p> <p>ニシンは多くのたまごを持つことから、子たくさん願う</p>	<p>だてまき</p> <p>巻物(書物)に見えることから、頭がよくなるように</p>	<p>こうはく 紅白なます</p> <p>紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現</p>	<p>くわい</p> <p>大きな芽が出ることから、「めでたい」や出世できるように</p>
<p>たづく 田作り</p> <p>昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う</p>	<p>きんとん</p> <p>金色に見えることから、豊かな生活ができるように</p>	<p>こぶま 昆布巻き</p> <p>「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現</p>	<p>えび</p> <p>長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように</p>	<p>れんこん</p> <p>穴から向こうが見えるので、先を見通せるように</p>	<p>ごぼう</p> <p>しっかりと地に根づいた生活を送れるように</p>

職場体験報告

昨年10月、羽村第二中学校の生徒2名が給食センターに職場体験に来てくれました。調理補助や献立作成などの体験をしました。生徒たちが考えてくれた献立は、全国学校給食週間(1月24日～30日)に合わせて、小・中学校それぞれで提供します。



生揚げを真剣に切る様子



ハンバーグを丁寧に並べる様子



魚を慎重に並べる様子



全身を使って回転釜の中を混ぜる様子

☆献立紹介☆

※それぞれがテーマを設け、献立を立ててくれました。

テーマ:至福のひととき

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ワンタンスープ
- ・あじのチリソースかけ
- ・フルーツ白玉

給食を食べるみんなが笑顔になることを一番に考えてくれました。また、苦手な子の多い魚を揚げてソースをかけることで食べやすくしてくれました。ご飯との相性がいいところもこだわりです。

テーマ:色どり・骨・筋肉

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・チキンカレー
- ・春雨とチンゲン菜の炒め物
- ・りんご(缶)

骨を作るカルシウムを多く含むスキムミルクを隠し味に、筋肉を作る良質なたんぱく質である鶏肉を使ったカレーを考えてくれました。また、全体の彩りを考えて入れたチンゲン菜がポイントです。

小松菜

※小松菜について調べ、イラストを描いてくれました。



小松菜はほうれん草とよく似ていますが、小松菜はアブラナ科、ほうれん草はアカザ科で、まったく別の野菜なんです。小松菜は緑黄色野菜で、その中でも栄養価が高く、かなり優等生です。βカロテンをはじめ、ビタミンCや葉酸、カルシウム、カリウム、鉄分など成長期にかかせない栄養素がたっぷりです！



❀給食センターより保護者の皆さまへ❀

米をはじめとする昨今の物価高について、その影響は学校給食においても例外ではありませんが、羽村・瑞穂地区学校給食センターでは、献立の工夫等により、栄養価や食品構成等を満たすよう努めています。