

1月号 給食だより



新しい年になりましたね。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。一気に寒さが増し、手袋とマフラーが手放せない日々で体調管理が大変ですよね。毎日、健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身に着けましょう！さて、1～3月に6年生と給食室とで「コラボ給食」を実施しますので、紹介させていただきます。

6年生で、給食コンテスト実施しました♪

6年生が2学期の家庭科の学習で給食献立を考えもらいました。「給食コンテスト」を実施し、クラスの代表献立が給食室とのコラボ給食として1～3月に登場します。楽しみにしていてくださいね♪

6の1 献立



★立てた献立て工夫したこと★

- ・座間市で取れる野菜をたくさん入れた。(しまいし、にんじん。)
・主菜と副菜で野菜が少なかつから、汁物で野菜を多めに入れた。

さつまいもには、整腸、美肌効果、免疫力向上、高血圧予防など様々な効果があります。

にんじんは、免疫向上の効果があり、ビタミンCやビタミンEをはじめ、いわゆるコラーゲン、骨や歯のけんこうを保つヘルシカル、美肌効果、ひろう回復などの多くの効能があります。

しょうがは、体を温め、血行をよくする、消炎を助けるなどの効果があります。

正ねぎは、ひこう回復の効果があります。

「うまさ限界突破甘辛給食」は、1年生のこととも考えて、ヤンニヨムチキンはあまり辛くせず甘めに、彩りよく、寒い冬に体が温まるようにスープを付けたという優しさいっぱいのステキな献立です。

★給食では、ごはん、牛乳、甘辛ヤンニヨムチキン、キャベツとコーンのナムル、春雨スープで実施予定です。

※1/22(木)実施予定



令和8年1月20日
座間市立座間小学校
給食室発行

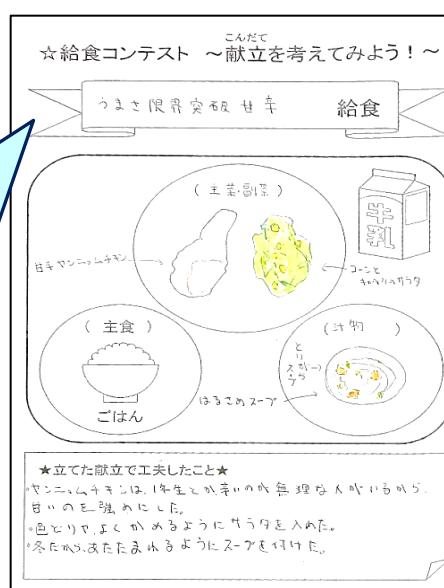
6年・組・6班				
食品のグループ（料理に使う食品を記入してみましょう）				
料理名	おもにどんな野菜 おもに何の魚を食べ るか	おもに何の肉と おもに何の卵を 食べるか	おもに何の穀物を おもに何の豆類を 食べるか	その他の野菜 その他の豆類
牛乳	米	牛乳		
主菜 (鶏の照り) 焼き		鶏		(焼き)
副菜 (さつまいもの 玉ねぎ)	さつまいも	ごぼう		たけのこの じんじん
汁物 (かき玉子)		たまご	ぶた肉	だんしん じんじん たまご たけのこ
その他 ()				
真面目な名前 で記入する	根菜類	卵類	たんぱく質 (カルボン酸)	ビタミンや無機質

「旬と真心たっぷり給食」は、「旬の野菜」をたくさん入れた汁やおなかや肌や免疫までアップする効果がある「さつま芋」を取り入れるなど寒い冬でもみんなが元気でいられるように工夫したという6年1組の真心が感じられるステキな献立です。

★給食では、ごはん、牛乳、サケの照焼き、さつま芋の金平、かきたま汁で実施予定です。

※1/28(水)実施予定

6の2 献立





にほん

きょうどりょうり し

日本の郷土料理を知ろう

がつ ぐんまけん 1月 群馬県 「おつきりこみ」

今月は「おつきりこみ」についてです。「おつきりこみ」は群馬県の代表的な郷土料理です。他にも「すいとん」「焼き餅」や「もち」があり、特にうどんは桐生市の「ひもかわうどん」館林市の「館林うどん」渋川市の「水沢うどん」というように群馬の三大うどんと呼ばれるほど有名です。群馬県は水はけのよい水田と冬のからら風などの自然条件を活かして、米作りの裏作として盛んに栽培されている全国有数の小麦の産地です。このことから小麦を使った粉もの文化が定着したのです。

昔は米がとても高価だったので、農家さんは米節約のために昼食やおやつに「すいとん」や「焼き餅」を食べて、夕食に「おつきりこみ」を食べていたそうです。「おつきりこみ」は野菜を煮込んだ汁の中に、幅の広い麺を入れて、味噌やしょうゆで味付けしたもので、寒い冬にぴったりの体が温まる料理です。

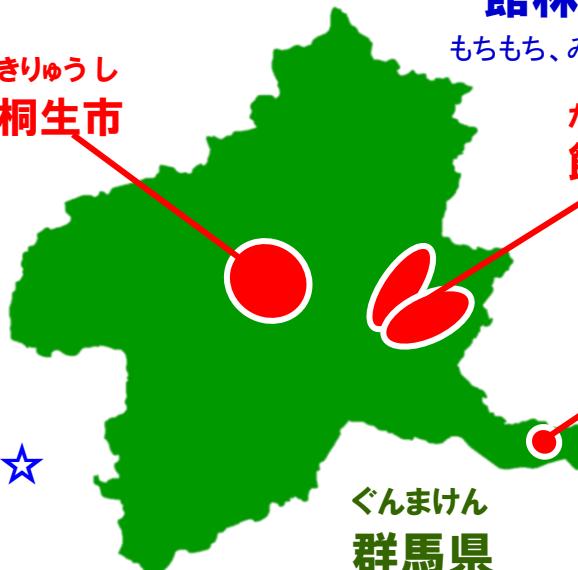
ひもかわうどん

幅の広い麺(10cmもある)



きりゅうし
桐生市

ぐんま さんだい
☆群馬三大うどん☆



たてばやし 館林うどん

もちもち、みずみずしい

たてばやし
館林市



みずさわ 水沢うどん

もちもち、コシがある

しぶかわし
渋川市



おつきりこみ

めん に
=ほうとうの麺に似ている

きじ ちょくせつ き い こ なまえ
めん生地を直接なべに「切り入れ込む」ことから名前がついた

