



1がつの
もくひょう

がっこうきゅうしよく 学校給食について知ろう！

令和4年1月
京都市立上賀茂小学校
校長 滝山 泰教
栄養教諭 高橋 正一

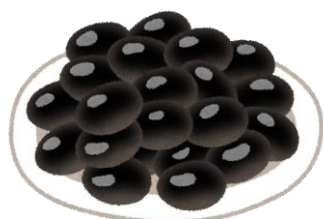
しょうがつ た お正月に食べるとよい 「おめでたいもの」はどれかな？

しょうがつ た 食べると縁起が良い（おめでたい）といわれているものはどれかな？
そうだと思うものを○でかこみましょう。こたえはうら面にあります。

ふゆやす たの げんき す 1がつの 学校が始まり
冬休みを楽しく元気に過ごすことができましたか？
みんなで食べる 給食 も始まりました。1月の 給食 には「おせち」
に使われる 食材 や献立がたくさん 登場 します。それぞれにはどん
な思いや言い伝えがあるか知っていますか？ 給食 を食べながら
かんが 考えられるといいですね。

きゅうしよく とうじょう 給食に登場する「おせち」料理

こんだて
なごみ 献立
ひ の日だよ！



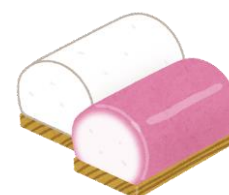
1月14日 くろまめ



1月20日 にしめ・ごまめ



だてまき



かまぼこ



えび



れんこん



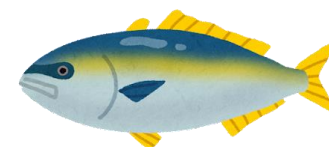
ふくまめ



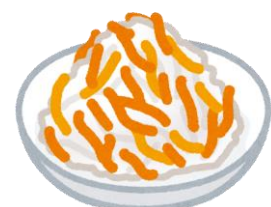
いわし



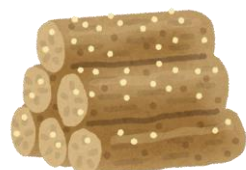
えほうまき



ぶり

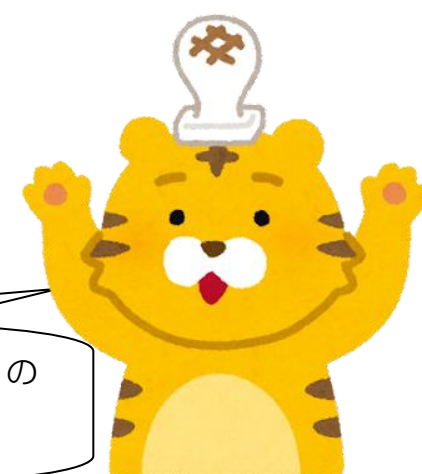


1月25日 こうはくなます



1月28日 たたきごぼう

ことし 今年とはらね！12月のおたよりにあった「旬」をみつけようの
さいごに残る2文字は「とら」だったよ。みんなわかったかな？



保護者のみなさまへ

平素より本校の給食運営にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。また、本年もよろしくお願いいたします。年明けから冷え込む日が続いておりますが、1年で最も寒さが厳しくなる「大寒」は1月20日頃とされています。汁物や鍋など野菜をたくさん使った温かいものを食べて、ご家族みなさんで元気に新年のスタートをきりましょう。

さて、1月の給食にはその「スタート」にふさわしい「正月料理（おせち）」の献立が多く登場します。既に召し上がったご家庭もあると思いますが、給食では1つ1つを子どもたちの健康を願って手作りしています。子どもたちが楽しみにするようなお声かけをいただき、また感想を聞くなどしてお家での会話に取り入れていただけますと幸いです。

給食室から大切なお知らせ

1月19日（水） 校外学習のため3年生の給食を停止いたします。

また当日に持ち帰り給食として「ビスコ缶」を配布いたします。長期保存が可能なものですので、非常時にむけた備蓄としてご活用ください。

ご不明な点等ございましたら担任までご連絡ください。

こたえ：お正月に食べるとよい「おめでたいもの」は…

かまぼこ、れんこん、えび、だてまき、ぶり でした！

ちなみに「いわし、ふくまめ、えほうまき」は節分に食べるとよいといわれています。

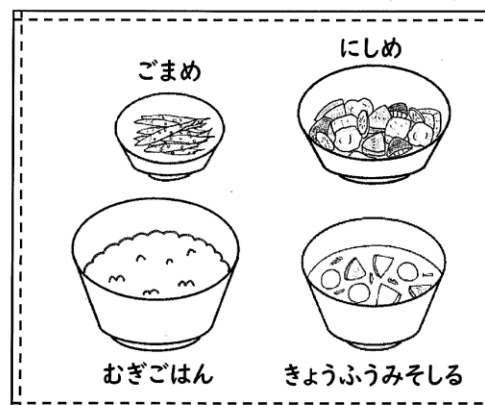


1月の献立より



【スチコン献立】

1月 20日（木）



食べ物の三つのはたらき			
赤	黄	緑	青
鶏肉 しらす しんじゆみそ すばし	ごまめ お豆腐 さんおんとう さとう いりごま	にんじん ごぼう みつば だいこん しいたけ	体の調子を整える



しょうがつりょうり 正月料理

正月には、新しい年をいって
正月料理を食べます。

煮しめ

いろいろな具材を一つのなべで煮て作ることから、
「みんながながよくすごせますように」というねがいがこめられています。

京風みそ汁

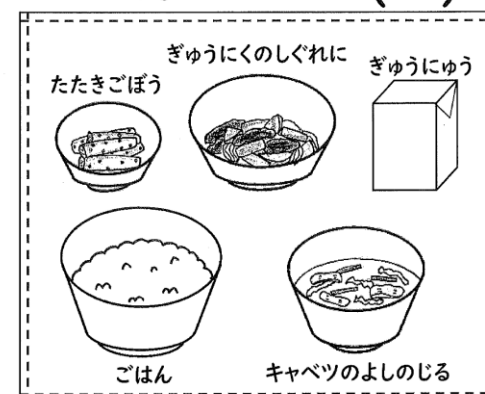
京都のぞう煮の特ちょうである白みそを使っています。

ごまめ(田作り)

昔、田んぼに「すばし(いわし)」をひりょうとしてまくと、米が
たくさんとれたことから、豊作のねがいがこめられています。

「ごまめ」は、スチコンコンベクションオーブンで
作りました。すばしのカリッとした食感と香ばしい
ごまの風味を味わいましょう。

1月 28日（金）



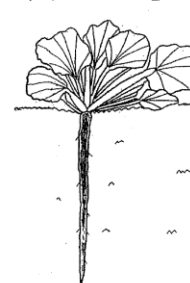
食べ物の三つのはたらき			
赤	黄	緑	青
ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん さんおんとう さとう かたくりこ サラダあぶら すりごま	にんじん さんどまめ しょうが キャベツ ごぼう	体の調子を整える

シリーズ 季節の食べ物 京都の食べ物 冬の行事と食べ物

しょうがつりょうり 正月料理 「たたきごぼう」

ごぼうを細く切ってゆで、ごま酢や
甘酢で味をつけた料理です。

味がしみこみやすいように、
すりこぎなどでごぼうをたたくので、
「たたきごぼう」とよばれます。



ごぼうは細く長く
地中深くにしっかりと
根をはることから、「細く
長く幸せにくらせますように」
というねがいがこめられて
います。