

学校教育目標

「なりたい自分 えがく めざす かなえる とともに」

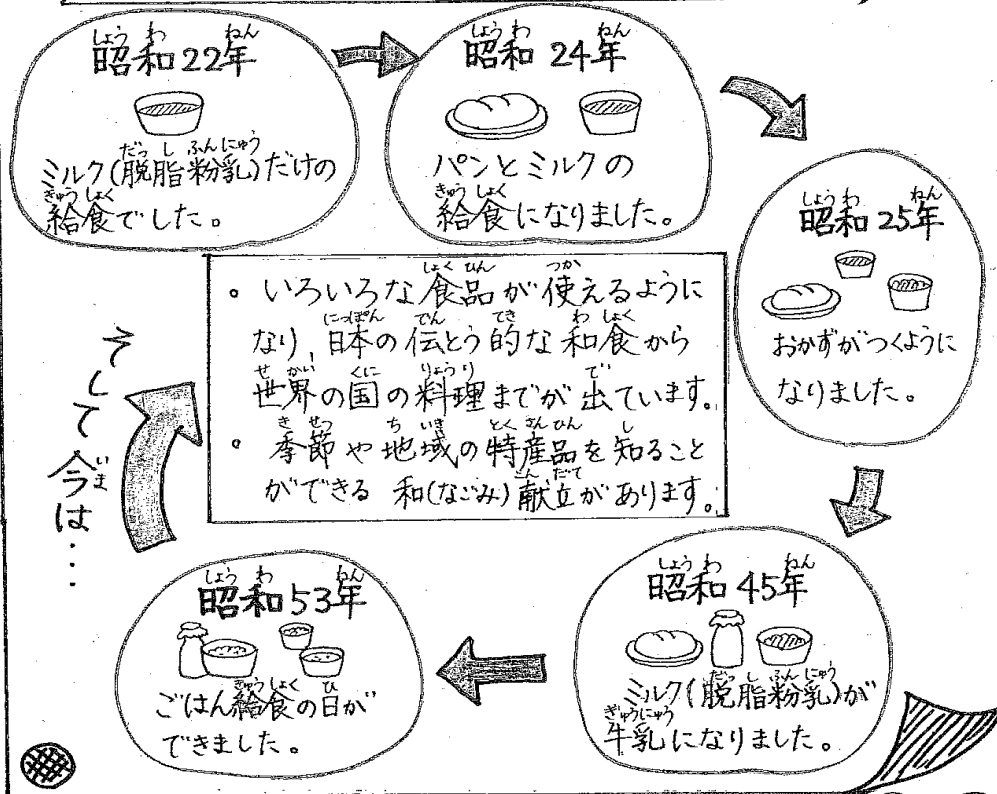
いただきます！1月号

平成 31 年 1 月 18 日
京都市立七条第三小学校
校 長 中村 佳明
栄養教諭 原 由華

冬休みも終わり、いよいよ3学期です。今まで苦手だった食べ物を食べられるようになった子、たくさんの量を食べられるようになった子が増えてきました。3学期もおいしく楽しく給食時間を過ごしましょう。また、かぜや病気に負けないために、食事の前の手洗い・うがいもわすれないようにしましょう。

1月の給食目標 「学校給食」について知ろう

京都市の学校給食のうつりかわり



いつでも、子どもたちの健やかな成長をねがってよりよい給食をめざしています。

1月のこんだてしょうかい

1月11日(金)

新献立

さんまの野菜あんかけ

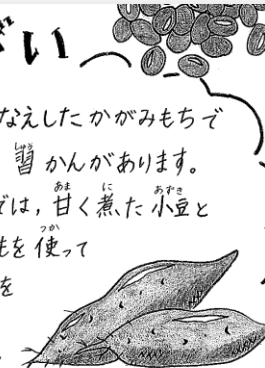
さんまのからあげ
下味をつけたさんまに、米粉とかたくり粉の衣をつけて油でカラッとあげました。

野菜あん
だし汁で野菜を煮、とろみをつけて、しょうがの香りをきかせました。野菜のあま味がつまっていますよ。

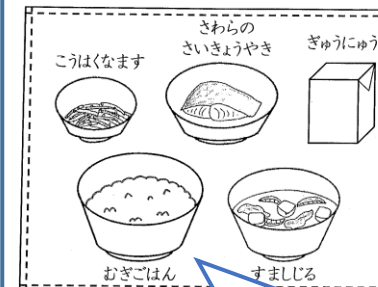
1月8日(火)

いもぜんざい

日本では、正月におこなったかがみもちでぜんざいを作り、食べる習慣があります。給食では、甘く煮た小豆とさつまいもを使ってぜんざいを作ります。



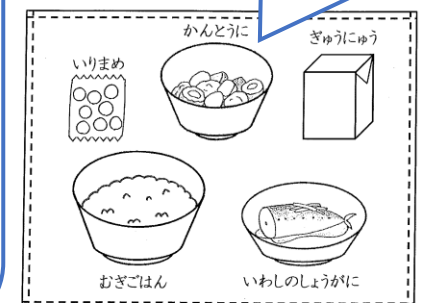
1月17日(木)
★なごみこんだて
正月料理である「煮しめ」、「ごまめ」が入っています。冬休み号で紹介した「いわれ」は覚えていたかな？
ごまめは、スチームコンベクションオープンを使って調理します。



1月24日(木)
★新こんだて
「さわらの西京焼き」「西京みそ」ともよばれる白みそのやさしい甘みが広がる、冬のおいしい焼き魚料理です。スチームコンベクションオープンを使って調理します。



1月31日(木)
★節分のこんだて
節分の日には、豆をまいたり、焼いたいわしの頭を玄関にかざったりして、おに(病気を起こす悪い気)を追い出すならわしがあります。



ちょうりいん
調理員さんに「おいしい」や「ありがとう」を伝えよう！
～みんなが届けてくれた感想の一部をしょうかいします～

○だいこんのクリームシチュー

- ・具がやわらかくて、シチューの味がよかった。【4-1】
- ・あまいかおりと、味がした。少し苦みのあるだいこんが合っていて、おいしかった。だいこんが苦手だったけれど、食べられるようになってうれしかった。【6-2】

○ソース焼きそば

- ・キャベツはシャキシャキしていて、お肉はやわらかかった。おいしくてゆかいな気持ちになった。【3-1】
- ・つるんつるんでおいしかった。【2-3】



給食時の
児童の様子

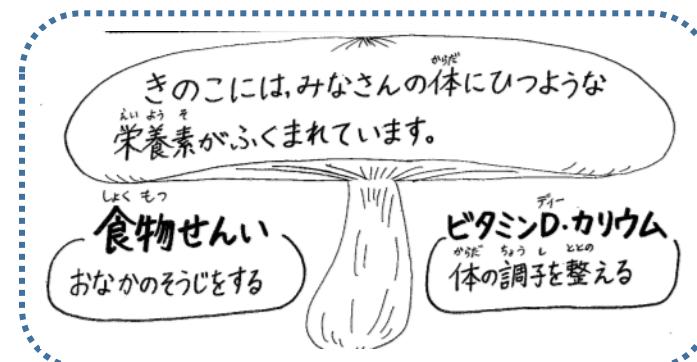


入学してから10か月が
たった1年生。
好きな食べ物が増え、
量もたくさん食べられ
るようになりました。



「まごわやさしい」 ってなあに？

日本で昔から食べられてきた「まめ」「ごま」「わかめ（かいそう）」「やさい」「さかな」「しいたけ（きのこ）」「いも」の7つの食材の頭の文字つなげると、「まごわやさしい」となります。この7つの食材を使うことで、彩りがよく、栄養バランスがよい食事になります。生活習慣病（食事・運動・休養などの生活習慣が、発症や進行に関わっている病気）の予防にもなります。



ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも
主な食品 納豆 ピーナッツ 豆腐 味噌	主な食品 黒ごま 白ごま	主な食品 わかめ こんぶ ひじきのり	主な食品 緑黄色野菜 淡色野菜	主な食品 魚全般 特に「小魚」	主な食品 しいたけ しめじ えのき まいたけ	主な食品 じゃがいも さつまいも 里芋 山芋

魚には、たんぱく質が多くふくまれています。
骨まで丸ごと食べることができる魚は、
カルシウムもいっしょにとることができます。
また、背の青い魚（さば・さんま・いわしなど）には
DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタ
エン酸）が多くふくまれています。

たんぱく質は、
血液やきん肉を
つくります。

DHAは、
脳のはたらきを
よくします。

カルシウムは、
骨や歯をじょうぶに
します。

EPAは、
血液をサラサラにして
血管や心臓の病気を
予防します。