

あけましておめでとうございます。
冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。
正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められています。昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。
さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？



◆今月の献立から◆

瞳・生徒が食育のねらいにそって考えた献立

11月から2月にかけて、各小中学校の児童生徒が考えた給食が実施されています。これは、小学校は高学年、中学校は給食委員会を中心に、健康づくりの「食育」のねらいを決めて、栄養バランスや食事マナーが身につくような献立作りに取り組んだものです。栄養教諭と献立作成の授業を行ったあとに考えてくれた小学校もたくさんあります。こうした経験が、これからの食生活に役立つことを願っています。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

岩手県

(三陸沿岸北部地域)

くるみ雑煮

しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。

宮城県

(仙台地域)

仙台雑煮

焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。

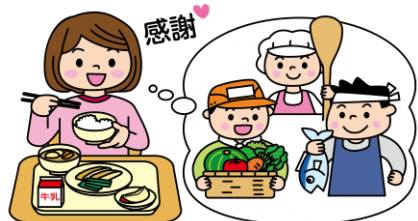
西部小5・6年生献立【11日(木)】

「風邪に負けない食事をしよう」のねらいにそって、人気メニューの鶏肉のレモン煮をはじめ、旬の野菜をたっぷり使った献立を考えてくれました。おいしく食べて、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

お正月に食べる「お雑煮」は、地域や家庭によって異なり、使う食材や味付けなども様々です。同じ東北の2つの県でも、こんなに違うのですね。みなさんの家では、どんなお雑煮を食べますか？
1月最初の給食では、白玉餅を入れた雑煮汁が登場します。

ねらい	日曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
風邪に負けない食事をしよう	10水	ごはん 牛乳 ぽっけ昆布醤油干し焼き だいこん ぶたにく に しらたまそうじに 大根と豚肉のオイスター煮 白玉雑煮汁	こめ さとう あぶら しらたまもち	牛乳 ぶたにく とりにく ぽっけ こうやどうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ぜんまい しょうが パプリカ ごぼう	南部
	11木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 はなやさい 野菜のみそ汁 いちごのスティックケーキ【西部小5・6年献立】	こめ さとう でんぶん あぶら ドレッシング いちごのスティックケーキ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ こうやどうふ	レモンじる ブロッコリー カリフラワー こまつな たまねぎ はくさい にんじん	
	12金	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ き 切り昆布のチャプチェ のっぺい汁	こめ さとう ラード こむぎこ ごまあぶら ごま さといも でんぶん	牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく あぶらあげ	にんじん キャベツ しょうが こんにやく にら にんにく ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ	北谷地
郷土料理・特産物を味わおう	15月	ごはん 牛乳 根菜鶏つくね きりぼしだいこん にもの はくさい 白菜のみそ汁 町産梅干し	こめ さとう あぶら パンこ	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ みそ ちくわ わかめ あつあげ	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しょうが こんにやく きりぼしだいこん いんげん はくさい うめぼし	
	16火	ごはん 牛乳 肉しゅうまい くろごまあえ 納豆汁 のり佃煮	こめ さとう パンこ でんぶん こむぎこ ごま	牛乳 のり なつとう とりにく とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	にんじん ねぎ こんにやく せり しょうが いんげん もやし だいこん ごぼう いもがら たまねぎ	
	17水	雪若丸ごはん 牛乳 鉄分ヨーグルト ソースかつ丼 (ヒレカツ・特製ソース) ゆでキャベツ 高野豆腐のみそ汁	こめ ざらめさとう でんぶん パンこ あぶら	牛乳 ぶたにく みそ こうやどうふ ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな にんじん	
	18木	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き ツナごぼうサラダ 玉菜五目汁 小魚佃煮 【生産者交流給食・中部小】	こめ こめこ でんぶん さとう あぶら こむぎこ はるさめ ラード ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ ツナ こざかな	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが しいたけ ごぼう カラーピーマン ねぎ	
	19金	ごはん 牛乳 いわしみぞれ煮 いそか 磯香あえ かみなり汁 町産納豆	こめ さとう ごまあぶら	牛乳 いわし のり とうふ あぶらあげ ぶたにく なつとう	にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ たけのこ ほうれんそう ごぼう	

1月22日～26日は 「学校給食週間献立」 を実施します。



全国学校給食週間！

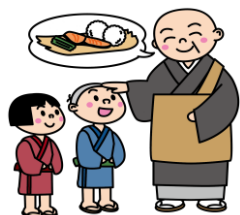
★感謝のお手紙ありがとう★

戦争が終わり、ユニセフなどから給食用物資の贈呈式が行われたのが昭和21年12月24日でした。この日は「学校給食記念日」とされましたが、多くの学校が冬休みに入っているため、昭和25年に、その1ヶ月後の1月24日に制定することが決まりました。そして、この日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としております。(河北町では22～26日に特別献立を実施します)給食の歴史を知り、学校給食の意義や役割について理解を深めましょう。そして郷土愛を育み、感謝の気持ちを忘れないように、おいしくいただきます。

山形県は学校給食始まりの地

明治22年（1889年）に学校給食が始まり、今年で135年になります。日本で初めての給食は、山形県鶴岡市のお寺で、お弁当を持ってくることができない子ども達のために、無料でおにぎりなどを出したのが始まりです。

当時の給食は、「おにぎり・塩引き（塩鮭）・つけもの」でした。その後戦争があり、食料不足で中断されましたが、子どもたちの栄養不足・成長不良が心配され、外国からの援助物資で再開することができました。それからは、子ども達に栄養補給のための給食が行われてきました。



しかし現在では、栄養のバランスや食事マナーなど、正しい食習慣を学ぶ「食育の重要性」を学校給食は担っています。

12月は、たくさんの学校からいただいた感謝のお手紙の一部を紹介します。センター職員全員で読ませいただき大きな励みになりました。ありがとうございます☆

『いつもみんなにきゅうしょくをつくってくれてありがとうございます。ぼくはきゅうしょくのじかんがいまのところーばんすきです。』（1年生）

『いつもおいしいきゅうしょくをありがとうございます。ぼくはいつもぜんぶ食べています。ぼくのすきなきゅう食は、ごはんです。』（2年生）

『私はうまきはしが持てないので、はしの持ち方を練習しています。すききらいなく、えいようのあるものをちゃんと食べます。』（3年生）

『ぼくは、給食が大好きです。いつも季節に合う食べ物を選んでくださりありがとうございます。給食の勉強をするのはすっごく楽しいです。』（4年生）

『私は家ではあまり食べないメニューが出てきた時やあまり好きじゃないメニューが出てきても、おいしく食べられることができました。栄養バランスを考えることは大変だと思いますが、これからもよろしくお願いします。』（6年生）

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
学校給食の歴史を知り、感謝して食べよう	22月	こめこ 米粉ソフト麺ミートソース 牛乳 【昭和の給食】 コロケ ブロッコリーのおかかあえ チーズ	こめこソフトめん さとう ハヤシルウ ジャがいも あぶら パンこ さつまいも	牛乳 ぶたにく だいす きなこ かつおぶし チーズ	マッシュルーム トマト かぼちゃ グリンピース ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー ほうれんそう	
	23火	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ きゅうしょくしゅうかん 給食週間ゼリー 【昭和の給食】	こめ あぶら ジャがいも カレールウ さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだめめ キャベツ きゅうり みかんシロップづけ	
	24水	ごはん 牛乳 焼き魚（さば） せいさいに 青菜の煮びたし みそ汁 【最初の給食（明治時代）】	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 さば うちまめ あぶらあげ わかめ みそ	せいさいづけ にんじん だいこん	溝延 西部
	25木	ごはん 味付のり 牛乳 信田煮 おひたし いも団子汁 【昭和の給食】	こめ いもだんご さとう はるさめ でんぶん こむぎこ	牛乳 あぶらあげ ひじき たらすりみ たまご のり とりにく	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	
	26金	黒パン 牛乳 ポパイチーズオムレツ マロニーサラダ ポトフ ミルメークコーヒー 【昭和の給食】	くろパン でんぶん あぶら さとう ミルメークコーヒー マロニー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 たまご チーズ ツナ だいす ウィンナー	たまねぎ コーン きゅうり にんじん はくさい だいこん ほうれんそう	西里
赤・黄・緑の食べ物と働きを覚えよう	29月	とりちゅうか 鶏中華（小麦中華麺） 牛乳 味付小魚 ほうれん草丸ぎょうざ コーンあえ	こむぎちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう でんぶん ラード	牛乳 おやどりにく とりにく あぶらあげ ぶたにく こざかな	ほししいたけ たけのこ ねぎ にんじん たもぎだけ もやし キャベツ ほうれんそう コーン しょうが ブロッコリー	
	30火	わかめごはん 牛乳 ポテトカップグラタン はるさめ 春雨サラダ さわに わん 沢煮椀	こめ さとう あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも でんぶん ごまあぶら ごま	牛乳 わかめ チーズ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん きゅうり コーン だいこん ねぎ たけのこ	
	31水	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ようふうう はな 洋風卵の花 とうにゅう 豆乳ごまみそ汁	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも ラード こむぎこ パンこ	牛乳 ベーコン みそ ぶたにく ちくわ おから とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン ごぼう えだめめ だいこん ほうれんそう	中部

