

はくはくだより1月

令和5年 1月10日
 小金井市立本町小学校
 栄養士 小林 弥生

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

謹賀新年

冬の野菜は甘い!?



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年



本町小にいるうさぎの「パニラ」のように野菜をいっぱい食べよう!

新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



七草がゆ

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（又は前日夜）にまな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。
 ※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やくらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

1月24日～30日は 全国学校給食週間です！ 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子供たちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。本町小学校の給食では1月23日～26日の4回に分けて、昔の給食を再現したメニューを作ります。

23日(月)

コッペパン・いちごジャム・トマトシチュー
 昭和20～30年代の給食の主食は、ほとんどがパンで、ジャムなどが一緒に提供されていました。今回は給食室で手作りしたいちごジャムと、当時の人気メニューだった、トマトシチューを再現します。お楽しみに!

24日(火) すいとん汁

昭和10年代後半の給食では、野菜がたくさん入った味噌汁が提供されました。汁物と一緒に炭水化物が摂れるよう、小麦粉と水を練って作った生地を入れた「すいとん汁」もよく食べられていました。今回は、そんなすいとん汁を再現して作ります。

25日(水) くじらの竜田揚げ

昭和20～40年代は食糧難で、豚肉や鶏肉が手に入りにくい時代でした。そんな中くじら肉は栄養価が高く、安価な食材だったので、学校給食では重宝されていました。現在くじら肉はなかなか手に入らない貴重な食材ですので、味わって食べてください。

26日(木) あげパン

あげパンが給食に登場したのは昭和30年頃といわれています。当時のパンは固かったそうで、どうにか美味しくする方法はないかと考えた結果、油で揚げて砂糖をまぶしました。それが好評で全国の学校給食に広まり、現在でも人気メニューのひとつになっています。

◆ 給食費のお知らせ ◆

次回の給食費の引き落としは、**1月17日(火)**を予定しています。金額は下記のとおりです。

1・2年生：4,369円 3・4年生：4,726円 5・6年生：5,066円

前日までに必ず、登録しているゆうちょ銀行口座残高を御確認ください。

紙ベース配布希望者用



1月よてい、こんだてひょう



令和4年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 たんぱく質 脂質
11 水	ぎゅうにゅう ごはん サーモンのしおやき こうはくせんざりサラダ しらたまじる	トラウトサーモン、鶏もも肉	米、三温糖、白玉団子	にんじん、ほうれんそう	621 kcal 24.1 g 15.4 g
12 木	ぎゅうにゅう かしわパン てづくりコロッケ ゆでキャベツ ジンジャーベジスープ	鶏ひき肉、ベーコン	粕、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉	にんじん、ごまつな	625 kcal 23.0 g 25.5 g
13 金	ぎゅうにゅう チキンライス フレンチサラダ はくさいのクリームスープ デザート	鶏もも肉、ベーコン	米、上白糖	にんじん、青ピーマン、パセリ	654 kcal 20.6 g 25.8 g
16 月	ぎゅうにゅう むぎごはん たらのごまみそやき ごまつなのおかかあえ かぶのみそしる	ぎんだら、白みそ、おかか、油揚げ、赤みそ	米、おおむぎ	ごまつな、にんじん	594 kcal 22.7 g 21.7 g
17 火	ぎゅうにゅう バターライス スープカレー ツナきゅうり みかん	鶏もも肉、ツナ、レーク	米、じゃがいも、三温糖	にんじん、西洋かぼちゃ、青ピーマン	646 kcal 21.8 g 19.8 g
18 水	ぎゅうにゅう かいせんあんかけやきそば くきわかめのごまふうみ いちご	豚もも肉、むきえび、いか、ほたてが、いうずら卵	蒸し中華めん、かたくり粉、三温糖	にんじん、チンゲン菜	592 kcal 27.5 g 20.9 g
19 木	ぎゅうにゅう ゆかりごはん ししゃものりフライ ごますあえ こしねじる	鶏もも肉、赤みそ、白みそ	米、小麦粉、乾燥パン粉、三温糖、板こんにゃく	ゆかり粉、にんじん	602 kcal 20.9 g 20.2 g
20 金	ぎゅうにゅう キムチチャーハン トックスープ バンバンジーサラダ	豚ばら肉、たまご、鶏もも肉、鶏ささ身	米、おおむぎ、トック	にんじん、チンゲン菜	618 kcal 25.1 g 22.3 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 たんぱく質 脂質
23 月	ぎゅうにゅう コッペパン てづくりいちごジャム トマトシチュー ひよこコンサラダ	豚もも肉、ひよこめ	クラニュー糖、じゃがいも、小麦粉、三温糖	にんじん	583 kcal 22.1 g 21.4 g
24 火	ぎゅうにゅう げんまいごはん ちくぜんに すいとんじる	鶏もも肉、白みそ、赤みそ	米、玄米、さといも、板こんにゃく、三温糖、小麦粉	にんじん、さやいんげん、ごまつな	638 kcal 22.6 g 15.6 g
25 水	ぎゅうにゅう・ミルメーク (CAP) ごはん くじらのたつたあげ からしあえ とうふのみそしる ほんかん	くじら肉(赤肉)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、米粉	にんじん、ごまつな	644 kcal 27.5 g 16.7 g
26 木	ぎゅうにゅう あげパン ぐだくさんポトフ オレンジ	豚もも肉、ウィンナー	クラニュー糖、じゃがいも	にんじん	615 kcal 22.7 g 24.8 g
27 金	ぎゅうにゅう さけとわかめのまぜごはん ふたばらだいこん はくさいのみそしる	豚ばら肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、三温糖	にんじん、さやいんげん、ごまつな	583 kcal 18.7 g 19.4 g
30 月	ぎゅうにゅう ごはん かんこくのり かんこくふうにくじゃが かきたまじる	豚もも肉、コチュジャン、鶏もも肉、木綿豆腐、たまご	米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	にんじん、こねぎ、ほうれんそう	652 kcal 28.0 g 17.7 g
31 火	ぎゅうにゅう ばらてんどん じゃがいものみそしる みかんゼリー	むきえび、いか、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、小麦粉、三温糖、じゃがいも	しゅんぎく、にんじん	645 kcal 20.4 g 14.0 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
 * 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
 * **太字**の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
 * 小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。