

# 令和3年度 1月 献立紹介③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
1/24 (月)	ごはん 牛タン入りつくね 白菜と油麩の煮びたし 大根と豆腐のみそ汁	1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。昭和25年から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的として実施されます。学校給食は、もともとは貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、望ましい食習慣や食に関する正しい知識と実践する力を身につけるためのものとなっています。
1/25 (火)	豆乳食パン 宮城県産いちごジャム ささかまの マヨネーズ焼き ツナサラダ コーンポタージュスープ	学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の小学校で弁当を持つてこられない子どもたちへ昼食を出したのが始まりです。その後、全国各地で給食が始まりましたが、戦争のために中断されてしまいました。戦争が終わり、支援物資を使って給食が再開されました。再開された給食がどのような歴史をたどってきたのか調べてみたり、昔の給食について先生やおうちの人に聞いてみたりしてください。
1/26 (水)	ごはん さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう せり鍋風汁	「せり」はシャキシャキしてとても香りが良く、ビタミン類などの栄養も豊富な冬が旬の野菜です。宮城県では江戸時代頃から「せり」の生産が行われていて、生産量は日本一です。「せり鍋」は、2004年頃から仙台市内の飲食店で提供され始めたといわれています。東日本大震災後の地域復興の過程で広まったようです。「せり鍋」では、「せり」の根っこの部分も使うのが特徴です。
1/27 (木)	ソフトパン ハンバーグ きのこソース 松島産かぼちゃサラダ 白菜とベーコンの スープ	人気メニューの一つの「ハンバーグ」は、やわらかいのであまりかまなくても食べられますが、今日の「きのこソース」のように少しかみごたえのある食材が入っていると、かむ回数が増えると思います。試しに何回かかむか数えてみましょう。よくかむと「虫歯予防」「脳の働きや運動能力のアップ」「病気の予防」「顔の筋肉が引き締め、表情や声の発音が良くなる」など良いことがたくさんあります。意識してかむ回数を増やしましょう。
1/28 (金)	ごはん 仙台あおばぎょうざ ホイコーロー 気仙沼産ふかひれ スープ	今日は「ふかひれ」についてお話しします。「ふかひれ」は、サメのヒレを乾燥させた中国料理で使われる高級食材の一つです。「ふかひれ」は、気仙沼の特産品として全国的にも有名です。「ふかひれ」には、「コラーゲン」がたくさん含まれています。「コラーゲン」はたんぱく質の成分の一つで細胞や組織を結びつける役割をします。

# 令和3年度 1月 献立紹介④

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
1/31 (月)	ハヤシライス チーズオムレツ だいこんサラダ	「牛乳」は、骨を丈夫にする「カルシウムが多く、体への吸収も良いため、成長期のみなさんにはぜひ飲んでほしい食品ですが、給食の牛乳は冷たいため、寒い季節は飲みにくいと感じている人も多いようです。少しずつゆっくり飲んだり食事の合間にこまめに飲んだりすれば体は冷えないと思います。できるだけ飲んでほしいと思います。

## きゅうしょくしりとりクイズ?

ヒントをたよりに言葉をつなげていきましょう!

言葉のはじまりと終わりは□になっています。

朝食食べると「金」といい、1日のはじまりに食べると、からだにとってとてもよい働きをする。

**スタート!**

学校で食べるお昼ごはん。

食事の前にはかならずします。

お米や野菜、くだものなどを作る人の職業のこと。

健康には、食事、睡眠、〇〇〇〇がだいじ大事。

メニューのことを違う言いかたで何という?

この国から伝わった料理に、ピザやスパゲッティがあります。

のどや口のなかのホコリやウイルスを取るため、外から帰ってきたらかならずしましょう。

大豆を煎って粉にしたもの。おもちにまぶすとおいしい。

あんこやおしるこは、この豆で作ります。

桃太郎が腰につけていた食べ物は何?

せつぶん 節分といえは...

朝〇〇〇は毎日かならず食べましょう!

秋が旬の、むらさきいろの野菜は?

食事の後は「〇〇〇〇〇〇〇〇でした!」

春においしい、あまずっぱ〜いくだもの。

〇〇〇〇〇〇〇〇をしないで、ひと口でも食べてみましょう!

**ゴール!**

はる

ななくさ

**こたえ**

きゅうしょくだものうぎょうんどうがいただきます

らあてだんこなきまめさうそちごちいらききすな

い

たりあすきびだんごはん

