

1月10日～19日の給食を紹介します！

令和6年1月22日

3学期の給食スタート！お正月こんだてを実施しました！



1月10日（水）

- ・黒米の巻き寿司
- ・お茶
- ・はまちの照り焼き
- ・紅白なます
- ・ごまめ
- ・みそ雑煮

今日から3学期の給食がスタートしました。初日は、伊根町ならではのお正月給食でした。地元の卵やほうれん草、にんじんが入った巻き寿司は、幸福を巻き込めるように、また、出世魚のはまちを使って、子ども達が元気に成長してくれることを願ったり、ごまめでお米の豊作を願ったりしました。さらに、大根とにんじんできれいに盛り付けてもらった紅白なますは、新年のお祝い意味を込めています。お雑煮には、丸いおもちが入っているので、仲良く、円満に過ごせるようにという意味が込められています。今年も1年、子ども達の健康と成長を願っていろいろな思いを込めたおいしい給食を提供していきたいと思います。

大麦で食物繊維をたっぷりとれるようにしています！



1月11日（木）

- ・ハヤシライス
- ・牛乳
- ・大根のマヨサラダ
- ・コンソメスープ

今日は、子ども達の好きなハヤシライスでした。ハヤシライスやカレーライス等の時は、普通の白ご飯ではなく、麦ご飯にするようにしています。それは、麦ご飯には食物繊維がたっぷり含まれていて、食感もよいからです。また、麦ご飯が食べにくい子どもでも、ルウと一緒にならおいしく食べられます。メニュー紹介では、大麦の栄養について簡単に伝えました。何気なく食べている食べ物について興味を持ってくれると嬉しいです。

愛情たっぷり！手作りハンバーグを食べました！



1月12日（金）

- ・ごはん
- ・ハンバーグ
- ・浸し豆
- ・牛乳
- ・磯香和え
- ・みそ汁

今日は、調理員さんの愛情がたっぷりつまった、手作りハンバーグでした。ハンバーグの中には、豆腐が入っているので、ふんわりと柔らかい食感が楽しめます。また、今日は副菜に浸し豆、お汁にみそ汁もあり、大豆をたくさん使ったメニューでした。大豆は良質なタンパク質がたくさん含まれているため、ドイツでは、「畑の肉」と言われています。大豆のすばらしさを知り、丈夫で健康な体を作ってほしいと思います。

小正月にちなんで、みんなで小豆がゆを食べました！



1月15日（月）

- ・小豆がゆ
- ・けんちんうどん
- ・ふかしいも
- ・牛乳
- ・ひじきの土佐和え

今日、1月15日は小正月でした。日本では昔から、小正月に小豆がゆを食べる風習あります。大正月とよばれる元旦は、年神様を迎える行事ですが、小正月は農耕の神様を祭る行事で、農家の方にはとても大切にされてきたようです。小豆がゆは中国の風習にならい、邪気を払うものとして食べますが、家族の健康を願ったり、作物の豊作も願ったりしながら食べます。みんなでおいしく給食を食べながら、健やかな成長を願いました。



今年最初のお箸の持ち方練習日！給食をおいしく食べました！



1月16日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・魚のから揚げねぎソース
- ・添え野菜
- ・豆の甘煮
- ・みそ汁

今日は、今年最初のお箸の持ち方練習日でした。正しく持てている児童も、少しずつ正しい持ち方に近づいている児童も、一緒に学びあうことで、お互い意識を高めながら取り組めているように思います。箸の持ち方練習日おなじみの大豆だけでなく、魚やごはんも正しい持ち方で上手に食べられるように取り組んでいる姿が見られました。残り2回も楽しみながら取り組んで欲しいと思います。



肉や野菜たっぷりの中華丼を食べました！



1月17日（水）

- ・中華丼
- ・牛乳
- ・里芋のマヨネーズサラダ
- ・もやしとわかめのスープ

今日は、豚肉や白菜、玉ねぎ、九条ねぎなどの野菜がたっぷり入った中華丼を食べました。冬休みの疲れが出やすい時期ですが、ビタミンB1が豊富な豚肉や色とりどりの野菜を食べて元気に過ごしてほしいと思います。また、今日は里芋を使ったマヨネーズサラダでした。里芋といえば、煮物や揚げ物にすることが多いですが、サラダもとてもおいしく食べることができます。マヨネーズと合わさることでクリーミーなサラダを味わうことができました。

大根と油揚げのみそ汁を味わいました！



1月18日（木）

- ・ごはん
- ・つくね焼き
- ・大根と油揚げのみそ汁
- ・牛乳
- ・酢の物

今日は、大根と油揚げのみそ汁でした。給食でも定番のみそ汁は、地元産の煮干しを使っただしをしっかりとってもらい、子ども達が地域の方に教わって作った手作りみそを使っています。毎月旬の野菜や地元の食材を使ったみそ汁を食べて、さまざまな味のみそ汁を楽しんでいます。今日は地元産の大根と一緒に油揚げも入れました。油揚げは大豆製品のひとつで、たんぱく質を摂ることができるだけでなく、汁物や煮物にいれると味がよく染みこみ、とてもおいしく食べることができます。今日も本庄特製みそ汁を味わうことができました。

旬の白菜たっぷりスープで温まりました！



1月19日（金）

- ・ピラフ
- ・鶏肉のマヨマスタード焼き
- ・水菜のサラダ
- ・牛乳
- ・スープ

今日は、旬の白菜をたっぷり入れたスープでした。白菜は地元の農家さんが届けてくださるので、この時期の給食にはたくさん登場します。白菜は摂り過ぎた塩分を体の外に出してくれるカリウムや、風を予防してくれるビタミンCが豊富に含まれています。これらの栄養素は汁に溶け出すので、今日のようにスープとして味わうと栄養もしっかり摂ることができます。メニュー紹介では、こういった栄養素の働きも伝えることで子ども達が食べ物に興味を持てるようにしています。子ども達は、野菜のおいしさがつまった優しい味のスープを、おいしそうに食べてくれていました。