

1月 給食たより



3学期が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？
寒さが一段と厳しい季節ですが、栄養バランスのよい食事と、十分な睡眠をとり、3学期も寒さや風邪に負けずに元気に過ごしましょう。朝はとても寒いですが、少し早めに起きて、しっかり朝ごはんを食べましょう。食べ物のパワーで体が温まり、元気に登校できますよ。



給食がはじまったのはいつから？

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりを提供したことが始まりです。第二次世界大戦による食料不足で提供ができなくなりましたが、戦後、栄養不足の子どもたちを救うために、アメリカからの助けを受け、コッペパンと牛乳の給食が再開しました。（昭和21年12月24日）そして、その後、冬休みと重ならない、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

馬宮西小学校の給食週間 26日(月)～30日(金)

26日(月)
カナダ

こどもパン 牛乳
メープルジャム
サーモンチャウダー
コーンサラダ

カナダは自然が多い国で、おいしいサーモンや、メイプルシロップがとれます。

27日(火)
ふくしまけん

ソースかつ丼(白飯)
牛乳
ゆでキャベツ
こづゆ

福島県の会津地方では、卵でじたかつ丼ではなく、キャベツとソース味のかつ丼がよく食べられます。

28日(水)
にいがたけん

まいたけごはん
牛乳
ぶりのてりやき
のっpeiいじる

のっpeiいじるに入る食材は、各地域や家庭によって変わりますが、重芋が入り、重芋のとろみがつくのが特徴です。

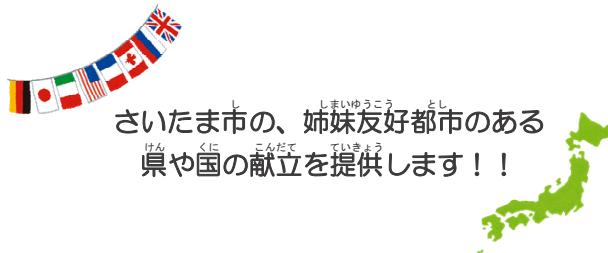
29日(木)
ちゅうごく

白飯
牛乳
マーボー豆腐
はるさめサラダ

中国料理は、チャーハンや春巻き、しゅうまいなど、いろいろあります。マーボー豆腐も代表的な中国料理です。

30日(金) ニュージーランド

白パン 牛乳
フィッシュ&チップス
クマラスープ
コールスローサラダ



● 馬宮西小学校150周年記念給食試食会が行われました ●

11月28日(金)に馬宮西小学校150周年記念給食試食会を実施しました。

給食ができるまでの動画を視聴したり、子どもたちと一緒に配膳や会食をしていただきました。

子どもたちのリクエスト献立

ココア揚げパン・牛乳・マカロニスープ
こんにゃくサラダ・ヨーグルト



「子どもたちと一緒に給食を食べられてよい機会になった」「揚げパンがおいしかった！」「成長期のカルシウムの大切さが改めてわかった」などの感想をいただきました。

御参加いただきました保護者のみなさま、ありがとうございました！



家族みんなで
がせ予防を！
手洗いやうがいをする
習慣を身につけて、家族
でかぜの予防対策をしま
しょう。

レシピ紹介

「作り方を知りたい！」と試食会でリクエストのあった献立を紹介します！

♪ こんにゃくサラダ ♪

11月の
献立より

材料 (4～5人分)

サラダ用こんにゃく	120g	① キャベツ・きゅうりを千切りにする。
キャベツ(千切り)	100g	② こんにゃくを茹でる。
きゅうり(千切り)	50g	③ ごまをいる。
コーン缶詰	50g	④ ドレッシング用の玉ねぎをみじん切りにしてお湯に通す。
たまねぎ(みじん切)	少々(5g)	⑤ 調味料と玉ねぎを泡だて器でよく混ぜ、ドレッシングをつくる。
酢	小さじ1.5	⑥ 野菜・こんにゃく・ドレッシングを和えて、ごまをふる。
サラダ油	小さじ1.5	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/5	☆給食では、衛生管理の決まりですべての野菜をゆでています
しょうゆ	小さじ2	が、御家庭ではお好みに合わせて、生食で御使用ください。
ごま(白)	少々(5g)	