

1月給食だより



3学期が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？
 休みの間に夜ふかしなどをして、生活のリズムがくずれてしまった人もいるかもしれませんね。朝はとても寒いですが、少し早く起きて、しっかり朝ごはんを食べましょう。体も温まり、生活のリズムも整ってきますよ。
 そして、1月24日（金）～30日（木）は給食週間があります。給食週間では、給食集会や、放送給食委員さんの献立や、さいたま市の友好都市にちなんだ献立の提供などがあります。楽しみにしててくださいね。

水の冷たい季節ですが、カゼ予防、食中毒予防のためにもしっかりと手を洗いましょう！



できていますか？ 基本の手洗い

手洗いポイント

指の間 手首 指先とつめ

石けんを必ず使おう

必ず石けんで洗ってね！

石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手の洗いすぎに注意！

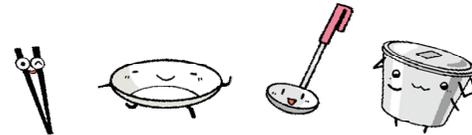
洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。

手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

- 全国学校給食週間 -



☆給食のはじまり☆

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供たちに、おにぎりを提供したことから始まりました。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、栄養不足の子供たちを救うために、アメリカのユニセフなどの助けを受け、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～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☆

1月24日（金）
 <放送給食委員会献立①>
 ちらし寿司 牛乳 アジフライ 豚汁

1月27日（月）
 <放送給食委員会献立②>
 セルフオムライス
 いちご牛乳
 コンソメスープ

1月28日（火）
 <放送給食委員会献立③>
 白飯 味つけのり 牛乳
 さけの塩焼き
 小松菜のおみそ汁



1月29日（水）
 <姉妹都市献立①> 福島県（南会津町）
 白飯 ソースかつ丼 牛乳
 ゆできゃべつ こぶゆ

会津地方のかつ丼といえば、卵とじではなく、ソースかつ丼が多いそうです。
 こぶゆは、お正月やお祝いに欠かせない、練り物や海産物の乾物が入った汁物です。

1月30日（木）
 <姉妹都市献立②> 新潟県（南魚沼市）
 まいたけごはん 牛乳
 ぶりの照り焼き のっぺい汁

新潟県はまいたけの栽培が盛んです。
 のっぺい汁は郷土料理です。入る食材は各地方や家庭によって変わりますが、里芋が入り、里芋でとろみをつけるのが特徴です。

レシピ紹介

「作り方を知りたい！」とリクエストのあった献立を紹介します！

♪ 手作りのりの佃煮 ♪

12月の献立より

- 材料（4～5人分）
- 焼きのり 10g
 - 水 90g
 - しょうゆ 18g
 - 砂糖 10g
 - 清酒 10g

- ① のりをちぎってもみ、細かくする。
- ② 鍋にのりと水（かぶるくらい）を入れて漬け込み、ふやかす。
- ③ 調味料を加えて、最初は強火でよくかき混ぜる。
- ④ 水分が少なくなってきたら弱火にし、焦げないように混ぜながら、好みのかたさになるまで煮つめる。

♪ キャラメルポテト ♪

11月の献立より

- 材料（4～5人分）
- さつまいも 300g
 - 揚げ油 適量
 - 砂糖 25g
 - バター 6g
 - 水 10g

- ① さつまいもを1.5cm角位の食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもを油で揚げる。
- ③ 砂糖・バター・水を合わせて火にかけ、タレを作る。
- ④ 揚げたさつまいもとお好みの量のタレをよく和える。