

きゅうしょく

# 給食だより

1月号



## あけましておめでとうございます！

あたら とし むか 新しい年を迎えるました。2026年、みなさんはどのような年にしたいですか？  
 いちにちさんしょく えいよう いちねん げんき いちねん げんき いちねん  
 一日三食、栄養バランスの取れた食事を心がけ、免疫力を高めて病気に負けない  
 からだ からだ からだ  
 体をつくりましょう。また、十分な睡眠をとることも、健康な体づくりにはとても大切で  
 せいかつ じゅうぶん すいみん けんこう からだ たいせつ  
 す。生活リズムを整え、2026年も元気に過ごせる一年にしていきましょう。

### ～学校給食週間～



にほん がっこう きゅうしょく めいじ 日本の学校給食は明治22(1889)年に始まりましたが、戦争のため一度  
 ちゅうし 中止になりました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、学校  
 きゅうしょく さいかい もと こくみん こえ たか 給食の再開を求める国民の声が高まるようになりました。その後、LARA(ララ)と  
 みんかんだんたい えんじょ う しょうわ いうアメリカの民間団体から援助を受けて、昭和21(1946)年12月24日に  
 がっこうきゅうしょく さいかい がっこうきゅうしょく がっこうきゅうしょく 学校給食が再開されました。このことをきっかけに、1月24日を「学校給食感謝の日」、1月24日から30日までを「学校給食週間」としました。  
 いま がっこうきゅうしょく げんき そだ た もの たいせつ 今の学校給食は、みんなが元気に育ち、食べ物の大切さやバランスのよい  
 た かた まな たいせつ 食べ方を学ぶために、とても大切なものです。これからも、毎日の給食に「ありがとう」の気持ちをもって、おいしくいただきましょう。

### 「第9回門真市学校給食選手権最優秀賞献立」



« シャキッ！とスタミナ丼ぶり »



はやみ しようがっこう じどう かんが 速見小学校の児童が考えてくれました。30日に登場します。  
 「オイスターソースを隠し味に入れたならコクが出て美味しいになりました。  
 はくまい あうのでモリモリ食べられます。」とのことです。お楽しみに！！



### 1月の行事 食

#### 『おせち』

おせちは、お正月に食べる特別な日本の伝統料理です。ひとつひとつの料理に  
 “一年を元気にすごせますように”という願いがこめられています。給食でも、おせち  
 にちなんだ献立が登場します。



#### 【雑煮】

ここのか 9日

あたら とし はじ 新しい年の始まりに、おもちで力を  
 つけて一年を元気にすごせるよう  
 願って食べる料理です



#### 【たづくり】

ここのか 9日

田んぼの豊作を願って食べられる料理で  
 「一年元気に実りがありますように」と  
 いう意味があります。



#### 【きんとん】

ここのか 9日

金色の宝物のように見えることから、  
 「お金や幸せがたくさんありますよう  
 に」という願いがこめられています。



#### 【黒豆】

ここのか 21日

「まめに(元気に)働けますように」という  
 願いがこめられた、健康を願う料理です。



### 1月のこん献立 より

#### ★地場産野菜★

1月の給食には、門真市で作られた「小松菜」と「しろな」が登場します。

#### 「菜めし」

#### 作り方

- ①米は、洗って規定量の水と塩を入れて炊く。
- ②小松菜は塩ゆでし、みじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、②とちりめんじゃこを炒めて塩で味付けする。
- ④炊きあがったごはんに③を混ぜる。

16日



#### 「しろなの煮浸し」

#### 作り方

- ①きょうあげは油抜きをし、軽く絞る。
- ②しろなは塩ゆでし、しろな(2cm)を取り、切る。
- ③出し汁にきょうあげを入れて煮立たせ、砂糖、しょうゆを入れて味を含ませ、砂糖、しょうゆを入れて、味を含ませる。
- ④しろなを加え煮る。

23日

