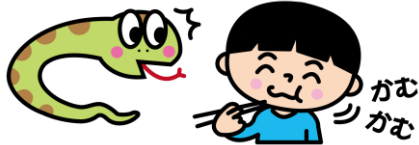


今年巳(へび)年!

へびは、食^たべるときに獲^え物を丸^{まる}のみしますが、皆^{みな}さんは、よくかむ^{いし}ことを意識^{あじ}して味^{あじ}わって食^たべましょう。



新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、安全で魅力ある給食作りに努めていきたいと思^{おも}います。本年もよろしくお願^{ねが}い致します。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、きょうどりょうりぎょうじょくせかいりょうり郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

今月の献立から

河北町では、1月20日から24日までの5日間を、「学校給食週間」として実施します。
最初の給食を参考にした明治の給食や昭和に食べていたメニューを取り入れた給食を実施します。「食」に関わる全ての人や食べ物へ感謝することをねらいとしています。お楽しみに。

◇1月22日は「カレーの日」◇
昭和57年(1982年)の1月22日に、学校給食の栄養士さんたちが全国の小中学校で一斉にカレー給食を実施したことから制定されました。給食でも、この日に合わせて、昭和50年代に食べていたカレーのメニューが登場します。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいに添った献立に網掛けをしています。	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			黄色のなかま 力や体温のもと	赤のなかま 体をつくるもと	緑のなかま 体の調子を整える	
郷土料理・特産物を味わおう	9木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 筑前煮 ほたて貝柱スープ 小魚佃煮	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	牛乳 とりにく たまご ほたて とうふ わかめ さかなすりみ ごさかな	にんじん こんにゃく ごぼう きぬさや コーン たまねぎ ほししいたけ	南部 北谷地
	10金	ごはん 牛乳 ホキ和風フライ 洋風卵の花 白玉雑煮汁 型抜きチーズ	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら しらたまもち	牛乳 みそ ホキ ベーコン おから あぶらあげ チーズ とりにく かもぼこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう コーン えだまめ ねぎ ぜんまい	
	14火	玄米ご飯 牛乳 鉄分パオズ 切り昆布の煮物 のっぺい汁 町産梅干し	こめ げんまい こむぎこ さとう あぶら さといも でんぶん ラード	牛乳 ぶたにく ぶたレバー こんぶ さつまあげ とりにく あぶらあげ	キャベツ ねぎ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ うめぼし	
	15水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜とほうれん草のごまあえ 納豆汁 豆乳プリンタルト 《溝延小6年献立》	こめ さとう ごま タルト	牛乳 さば みそ ちくわ とうふ あぶらあげ なっとう とうにゅう	ほうれんそう はくさい ねぎ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう いもがら セリ	北谷地 1・2年
	16木	ソースかつ丼(ご飯・ヒレカツ・特製ソース) 牛乳 ゆでキャベツ 厚揚げのみそ汁 鉄分ヨーグルト	こめ でんぶん パンこ ざらめさとう あぶら	牛乳 ぶたにく わかめ みそ あつあげ ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	溝延 3~6年
	17金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ 鶏だしも煮 ピピピチーズ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん さといも	牛乳 とりにく おやどりにく のり いわし チーズ	にんじん フロッコリー キャベツ ねぎ こんにゃく ごぼう	西部

瞳・生徒が食育のねらいにそって考えた献立



12月から2月にかけて、各小中学校の児童生徒が考えた給食を実施しています。これは、小学校は6年生、中学校は給食委員会を中心に、健康づくりの「食育のねらい」を決めて、栄養バランスや食事マナーが身につくような献立作りに取り組んだものです。栄養教諭と献立作成の授業を行ってから考えてくれた小学校もたくさんあります。こうした経験が、子ども達のこれからの食生活に役立つことを願っています。

ありがとう

★感謝のお手紙★



12月は、たくさんの学校からいただいた感謝のお手紙の一部を紹介します。職員全員で読ませいただき、大変励みになりました☆

『いつもおいしいごはんをつくってくれてありがとうございます。僕の好きな食べ物はカレーです。いつも1,340の人においしいごはんありがとうございます。』（1年生）

『いつもおいしいきゅうしょくをありがとうございます。いつも、おいしい給食を食べて、いっぱいおかわりをしています。毎日ありがとうございます。』（2年生）

『私はいつも給食の時間を楽しみにしています。なぜかというおいしい給食がいつもあるからです。きれいなものが出てきてもおいしく思うのです。それは、ていねいにおいしく作ってくださるからです。』（3年生）

『いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。調理師さんたちは、いつもみんなが笑顔になる給食を作ってくれるのでとても感謝しています。これからも給食をのこさずに食べたいです。』（3年生）

他にも、運転手さんや地元生産者のみなさん、牛乳屋さん、栄養教諭など学年ごとに担当してお手紙をいただきました。1人1人のみなさんの言葉に元気をもらえました。私たちも、感謝の気持ちでいっぱいです♡これからも安全でおいしい給食作りをがんばります☆

溝延6年献立【15日(水)】
「郷土料理・特産物を味わおう」のねらいにそって、冬を代表する郷土料理の「納豆汁」を取り入れ、子ども達に人気のさばのみそ煮や旬の野菜(白菜やねぎなど)をたっぷり使った献立を考えてくれました。

かがみびら
鏡開き



西部小5・6年献立【30日(木)】
「よく噛んで食べよう」のねらいにそって、噛みごたえのある「キャベツのごまかけ」を取り入れてくれました。地元産秘伝大豆や町産冬キャベツが使われています。寒い冬にぴったりの豚汁や人気の米粉春巻きを組み合わせた献立を考えてくれました。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいに添った献立に網掛けをしています。	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			黄色のなかま カや体温のもと	赤のなかま 体をつくるもと	緑のなかま 体の調子を整える	
給食の歴史を知り、感謝して食べよう	20月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 煮びたし みそ汁 【最初の給食(明治時代)】	こめ さとう ふ あぶら	牛乳 さけ さつまあげ うちまめ わかめ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな もやし	
	21火	ごはん 味付のり 牛乳 信田煮 おひたし いも団子汁 【昭和の給食】	こめ でんぷん ラード さとう いもだんご	牛乳 とりにく のり あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ だいこん こまつな ほうれんそう たけのこ	
	22水	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ 県産ヨーグルト 【昭和の給食:カレーの日】	こめ あぶら カレールウ さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり みかん(缶)	北谷地
	23木	ゆかりごはん 牛乳 コロッケ おかかあえ 白身魚つみれ汁 給食週間ゼリー 【昭和の給食】	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ ゼリー	牛乳 ぶたにく ちくわ かつおぶし しろみざかな わかめ みそ	あかしそ にんじん ねぎ もやし たまねぎ はくさい えのきだけ いんげん りんご もも みかん	
	24金	米粉パン 牛乳 オムレツ ミートビーンズ 野菜スープ ミルメークコーヒー 【昭和の給食】	こめこパン でんぷん オリーブゆ だいたすバター ミルメークコーヒー	牛乳 たまご ぶたにく ぎゅうにく だいたすミート だいたす ベーコン	トマト にんじん グリンピース コーン にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンさい	西部 3~6年
よく噛んで食べよう	27月	ごはん 牛乳 鶏肉の米粉唐揚げ れんこんきんぴら きのこ汁 青のり小魚	こめ でんぷん あぶら さとう ごま けんさんこめこ さといも	牛乳 とりにく わかめ さつまあげ あぶらあげ みそ あおりの こざかな	しょうが にんにく れんこん にんじん こんにゃく いんげん きくらげ なめこ たまぎだけ	
	28火	まいたけごはん 牛乳 ポテトカップグラタン ごぼうサラダ 豆乳ごまみそ汁	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま マーガリン こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 あぶらあげ とりにく チーズ きなこ ちくわ あつあげ とうにゅう みそ	まいたけ にんじん こんにゃく ほうれんそう たまねぎ ごぼう きゅうり カラーピーマン	
	29水	ごはん 牛乳 茎わかめカツ 春雨サラダ マーボー豆腐	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ はるさめ ごま でんぷん あぶら	牛乳 ぶたにく くきわかめ とうふ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり もやし コーン にんにく ねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ	溝延 中部
	30木	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き キャベツのごまかけ 豚汁 チョコクレープ 《谷地西部小5・6年献立》	こめ はるさめ こむぎこ あぶら ラード でんぷん こめこ ごま さとう チョコクレープ	牛乳 ぶたにく みそ ひでんだいす とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが しいたけ きゅうり つぼづけ だいこん しめじ ごぼう	
	31金	麦ごはん 牛乳 赤魚西京焼き つきこんの炒め煮 沢煮椀 りんごタルト	こめ むぎ あぶら ごま さとう タルト	牛乳 ぶたにく あかうお ちくわ ベーコン みそ	にんじん いんげん だいこん たけのこ ねぎ こんにゃく りんご	