

食育だより



令和8年
1月号

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台小学校

あけましておめでとうございます。1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。また24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。またこの期間を通して、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をすることができるようになってほしいと思います。給食室では、今年も心や体を満たし、食を通して学びを深める、おいしい給食の提供をめざしていきます。

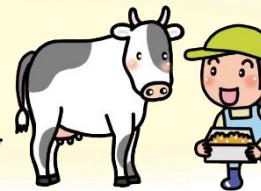


感謝して食べよう

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさん的人がかわっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

●食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

●給食をつくる人
献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）
の先生や、給食をつくる調理員さん。

●お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

●準備をする人
給食当番さん



知ってますか 1月の食文化

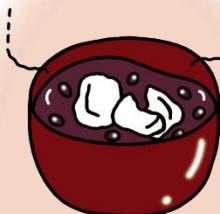
1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

ななくさ 七草がゆ



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病ぞくせいのいの息災をお祈りします。

かみびら 鏡開き



神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べるこことを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

こしょうがつ 小正月

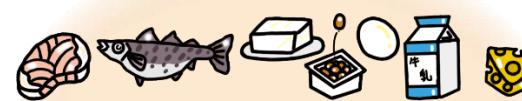


昔の暦で、1年で最初の満月の日で、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

まぜよ かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい季節です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

脂質（油、脂肪）を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体を温めってくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

ビタミン A、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

からだうご 体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかり休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点にい生活リズムをつくりましょう。

人気の給食レシピ



豚キムチ丼（4人分）

ごはん	4人分
豚バラ肉	180g
A ・酒	大さじ1 (15g)
・しょうゆ	大さじ1/2 (10g)
・砂糖	小さじ1弱 (3g)
・しょうが (おろす)	ひとかけ (5g)
・にんにく (みじん)	ひとかけ (2.5g)
白菜キムチ (2.5cm幅)	175g
玉ねぎ (薄切り)	中1/2個 (100g)
にんじん (細い短冊切り)	1/3本 (40g)
たけのこ水煮 (細い短冊切り)	50g
にら (1.5cm)	1/4束 (25g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)
塩	小さじ1/2 (2.5g)
油	適量
白ごま	10g

豚肉は疲労回復に役立つ、ビタミンB1が豊富な食品！



- ①肉にAの調味料をもみこみ、30分程度下味をする。
- ②油で①の内を調味液ごと炒める。
- ③油で、玉ねぎ・にんじん・筍の順によく炒め、キムチ・にら・炒めた肉を入れて調味する。
- ④白ごまを入れ、火を止める。
- ⑤ごはんの上に、具をのせる。

豚バラ肉は脂質が多くうま味もありますが、ちょっとヘルシーにして肩肉やもも肉などお好み見合わせた肉でどうぞ♪♪温泉卵をのせるとまたひと味違います



鯖のごまだれがけ（4人分）

鯖	4切れ (240g)
・酒	小さじ2 (10g)
・塩	少々
・こしょう	少々
サラダ油	適宜
すりごま	大さじ1 (7g)
A ・砂糖	大さじ1と1/3 (12g)
・しょうゆ	大さじ1弱 (16g)
・みりん	小さじ1 (6g)
・水	小さじ1 (5g)

鯖の代わりに、鉄分豊富なレバーを使ってもgood！



- ①鯖に下味をつける。
- ②鯖を皮がパリッとするように焼く。
(オーブンやフライパンを利用する場合は、サラダ油をひいて鯖を焼く)
- ③Aの調味料をひと煮立ちさせ、すりごまを混ぜ合わせ②の鯖にかける。
(調味料を煮立てる時は、かき回さない方がとろみがでる)

「すりごま」を手作りで♥

ごまをフライパンでよく炒って冷ました後に、すり鉢やミル等ですります。
香り良し！食感もお好みに合わせて♪



薬円台小学校の子供たちに人気の給食レシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭でも作って味わってみてください。

海苔入り納豆和え（4人分）

材料	分量
ひきわり納豆	2パック (80g)
こまつな (2cm幅)	1/2束 (140g)
キャベツ (太干切り)	3枚 (140g)
しょうゆ	小さじ1/2 (2g)
にんじん (干切り)	1/6本 (35g)
こねぎ (小口切り)	2本 (10g)
A ・しょうゆ	大さじ1/2 (10g)
からし	適量
焼き海苔 (きざむ)	2枚 (5g)



- ①こまつなはゆで、水気を切って冷ましておく。
- ②キャベツはゆで、しょうゆをふっておく。
- ③にんじんはゆで、冷ましておく。
- ④納豆はAを加え、練っておく。
- ⑤野菜の水気を絞って、全ての材料を混ぜ合わせる。



ちりめんじゃこや青のり、かつお節などを加えてOKです！

のり塩ビーンズ（作りやすい分量）

材料	分量
炒り大豆 (節分の福豆・味付なし)	100g
揚げ油 (豆の表面をコーティングする)	適量
青のり	少々
塩	ひとつまみ



カリカリの食感とのり塩味が子供たちに大人気♪
おやつ感覚で食べられるメニューです。
青のりの代わりにカレー粉を入れればスパイシーな
カレービーンズが楽しめます。



- ① 大豆を素揚げする。
- ② ①に青のりと塩をまぶす。

炒り大豆 (福豆)
を使用しているので、
揚げ上がりの目安は、
豆の表面が油で
コーティングされる
程度で大丈夫♪

