



# 給食だより

2022年

- こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- 👒 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- 24日(月)～28日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

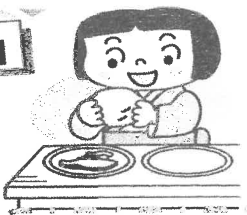
- ★豊浜幼稚園
- ★豊浜小学校
- ★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
12水	ハヤシライス	野菜のドレッシングあえ スパイシービーンズ みかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう う	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース キャベツ もやし きゅうり コーン みかん	463 671 825	
13木	黒豆ごはん	はまちの塩焼き 五色なます あんもち雑煮	こめ むぎ さとう あんもち		くろまめ はまち たまご	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ だいこん きゅうり	461 668 822	
14金	米粉パン	鶏肉のレモン酢漬け 栗きんとん ふるさとスープ	こめ パン じょうしんこ でんぷん さとう さつまいも	あぶら くり	とりにく ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	にんじん ブロッコリー レモン たまねぎ セロリ レタス だいこん しめじ	448 649 798	
17月	麦ごはん	松風焼き レタスとブロッコリーのごま酢あえ けんちん汁 きんかん(小・中)	こめ むぎ さとう でんぷん こんにゃく	ごま あぶら	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ ブロッコリー ほししいたけ しょうが レタス だいこん しめじ ごぼう きんかん	424 615 756	
18火	ミルクパン	いかのさらさ揚げ 七草雑炊 和風サラダ	パン さとう でんぷん こめ じゃがいも	あぶら ごま	いか とりにく あぶらあげ たまご ハム	ぎゅうにゅう う	ほうれんそう こまつな みずな さやいんげん しょうが だいこん かぶ はくさい えのきたけ	455 660 812	
19水	麦ごはん	すきやき風煮 金時にんじんの松葉揚げ りんご	こめ むぎ こんにゃく ふ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう う かえりちりめん あおのりこ	にんじん きんときにんじん はくさい だいこん ねぶかねぎ えのきたけ りんご	454 658 809	
20木	麦ごはん	揚げ出し豆腐のおろしかけ まごはやさしい煮 食べて菜とコーンのあえもの	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら ごま	とうふ ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう う こんぶ ちりめん じゃこ	ねぎ にんじん さやいんげん たべてな だいこん ごぼう ほししいたけ コーン もやし	435 631 776	
21金	照り焼き チキンサンド	ミネストローネ きなこビーンズ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ウインナー いんげん まめ だいず きなこ	チーズ ぎゅうにゅう う	にんじん トマト キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ エリンギ	478 693 852	

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
24月	麦ごはん	はまちの照り焼き 百花の雪花 ふしめん汁 和三盆糖	こめ むぎ さとう ふしめん	あぶら	はまち とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う わかめ	ひやつか きんときにん じん ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	460 666 819	
25火	きなこ揚げパン	ふるさとあつたか クリームシチュー ごぼうとれんこんのサラダ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	きなこ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう う チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ レタス かぶ しめじ ごぼう れんこん コーン	464 672 827	
26水	麦ごはん	鮭のおろしかけ 食べて菜のおひたし スイーツスプリング	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごま	さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	たべてな にんじん ねぎ だいこん キャベツ ごぼう しめじ スイーツスプリング	451 653 803	
27木	いりこめし	鶏肉の塩こうじ焼き ロメインレタスのあえ物 具だくさんのみそ汁	こめ むぎ こんにゃく こうじ さとう	あぶら ごま	あぶらあげ とりにく ハム とうふ	かえりちりめん ぎゅうにゅう う	にんじん ロメインレタス ねぎ ごぼう ほししいたけ にんにく キャベツ だいこん はくさい	437 633 779	
28金	バターロールパン	打ち込みうどん えびじゃこと大豆のから揚げ 百花のツナあえ 四国ゼリー	パン うどん さとも じょうしんこ さとう ゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ えび だいず まぐろ	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ ひやつか はくさい だいこん ほししいたけ もやし コーン レモン	403 584 718	
31月	菜めし	煮込みおでん ロメインレタスと こまつなのあえ物 ぼんかん	こめ むぎ こんにゃく さとう	ごま あぶら	てんぷら うずらたまご とりにく あつあげ	ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう う	こまつな にんじん リーフレタス だいこん しょうが キャベツ ぼんかん	433 627 771	

## 全国学校給食週間 1月24日～30日

日本の学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡町の忠愛小学校で初めて出されたのが始まりです。そして、戦後、食料不足で苦しむ子どもたちのために、昭和21年12月24日に給食が試験的に再開されたことを記念し、感謝の気持ちを忘れないために、1ヶ月後の1月24日～30日を「全国学校給食週間」としました。全国学校給食週間中の24日～28日の給食には、香川県産、観音寺市産の食材を使用したり、香川県の郷土料理を取り入れたりしています。



注)13日(木)のあんもち雑煮は、よくかんで食べるようご家庭でもお話しください。

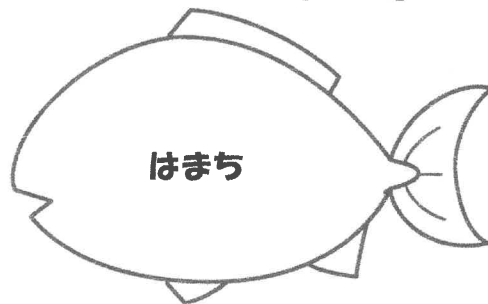
★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。  
★「学校給食週間」に合わせて、1月22日(土)～30日(日)の間、観音寺中央図書館2階ロビーにて、市内の小・中学校の作成した、食育に関するポスターや標語等の作品を展示しています。ぜひ、ご来場ください。★

# 食育だより 1月号

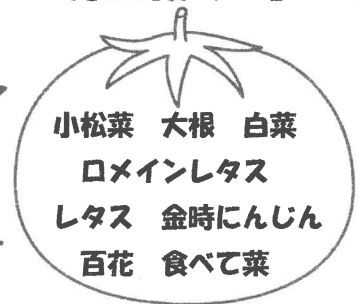
新年あけましておめでとうございます。1月は年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まる月です。

朝の冷え込みが厳しく、起きるのがつらい季節ですが、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えながら元気に登校しましょう。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪予防のための手洗い、アルコール消毒、マスクの着用も引き続き心がけましょう。

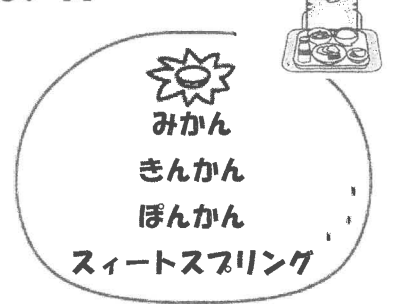
## 旬の味 ~ 1月に使う旬の食材 ~



はまち



小松菜 大根 白菜  
ロメインレタス  
レタス 金時にんじん  
百花 食べる菜



みかん  
きんかん  
ぼんかん  
スイーツフリング

## 1月の行事食をお知らせします!

1月1日~3日【正月】

新しい年を迎える1月は、年初めの月です。正月に始まり、七草や鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにと願いを込めた行事がたくさん行われます。ご家庭でも行事や行事食についてぜひお話ししてみてください。

### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きをつつし慣むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

### 鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、橙というミカン科の果実をもちの上に乗せ、エビやこんぶ、えんじ、よかぜ、昆布など縁起の良いものを飾ります。

### お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

### お屠蘇

薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくともよいでしょう。

## 2 1月24日~30日は「全国学校給食週間」です!

全国学校給食週間は昭和25年から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。学校給食は、もともと子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。しかし、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割となっています。

この「全国学校給食週間」の期間中、給食では、旬の食材・地域の食材はもちろん、郷土料理である「百花の雪花」や「いりこめし」などが登場します。他にも香川県の特産品である「県魚はまち」も登場します。伝統ある食文化の歴史を未来へ、私たちの手で受け継いでいきましょう。

<h3>昔の学校給食について知ろう!</h3>  <p>やまがたけんつるおかまち しょうがっこう ます 山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。</p>	<h3>明治 22(1889)年~</h3>  <p>戦後、LARA (アジア救済公認団体) から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。</p>	<h3>昭和 22(1947)年~</h3> 
<h3>昭和 25(1950)年~</h3>  <p>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。</p>	<h3>昭和 38(1963)年~</h3>  <p>ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。</p>	<h3>昭和 51(1976)年~</h3>  <p>白米給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。</p>

~「学校給食展」のお知らせ~

「全国学校給食週間」を前に、1月22日(土)~30日(日)の間【観音寺中央図書館2階ロビー】にて、学校給食の様子や、市内の小中学校が作成した食育に関する活動の様子やポスターなどの作品を展示しています。

ぜひ、ご来場ください。