

しょくいく 食育だより



令和7年1月8日
栗島浦小中学校
お家のひとと読みましょう

がつ しょくいくもくひょう 1月の食育目標

かんしゃ きも しょくじ
感謝の気持ちをもって食事をしよう。

「いただきます」「ごちそうさま」

みなさん、食事の前に「いただきます」、食事の後に「ごちそうさま」は言えているでしょうか？
食事のときに手を合わせてあいさつをするのは日本ならではの文化だそうです。

「いただきます」「ごちそうさま」には、どのような意味が込められているか知っていますか？

【いただきます】

にく さかなくだもの しょくざい たい いのち いただ かんしゃ きも りょうり つく ひと
肉や魚、果物などの食材に対して、命を頂くことへの感謝の気持ち、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。

【ごちそうさま】

しょくざい あつ しょくざい りょうり ひと かんしゃ きも あらわ おお いのち
食材を集めたり、食材を料理したりしてくれた人たちへの感謝の気持ちを表します。多くの命をごちそうとしていただき、ごちそうを食べられたことへの感謝の気持ちを表すあいさつです。

これから「いただきます」「ごちそうさま」をするときは、言葉の意味を思い出しながら、料理をつくってくれた人、食材に感謝の気持ちをもって食事をしましょう！

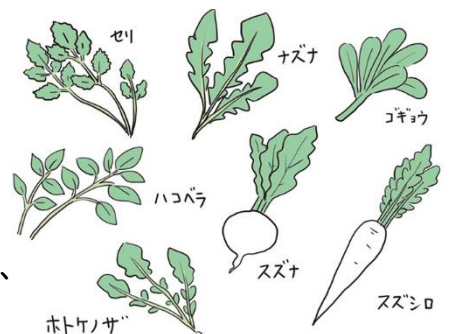


がつ た ぎょうじしょく 1月に食べたい行事食

日本には、四季折々の伝統行事に食べる、特別な料理があります。1月なら、お正月明け（7日）に食べる七草がゆ、鏡開き（11日）のおしるこ、小正月（15日）の小豆がゆなどが有名です。七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃腸に優しい料理で「春の七草」を入れたおかゆですが、何を入れるか知っていますか？

答えは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。

ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根のことです。この七草がゆを食べる習慣は江戸時代に広がったそうです。また、小豆を使うおしるこや小豆がゆも、年末年始に女性に好まれてきた「元気回復フード」です。1月はもちろん、2月、3月…と。昔からの知恵を活かした行事食をぜひ味わってみませんか？



令和6年度

お弁当給食こんだて表1月

粟島浦小中学校

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
9	木	ごはん	チーズピカタ かぶコンソメ煮 じゃがいも胡麻和え	☆	とり肉 粉チーズ 牛乳	キャベツ ほうれん草 かぶ にんじん 玉ねぎ	米 油 ド レッシング じゃが いも ごま	579 20.7 17.7
10	金			☆				
13	月			☆				
14	火	ごはん	豆カレー ゆで野菜・卵 フルーツヨーグルト	☆	豚肉 大豆 ひよこ豆 卵 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん しょう が にんにく フロッコ リー かぼちゃ みかん缶 もも缶	米 油	703 22.6 20.2
15	水	雪のボンデドーナツ		☆				
16	木	ごはん	魚スパイス揚げ ポテトサラダ 春菊ごま和え 果物	☆	たら こんぶ 油揚げ ハム 牛乳	カレー粉 にんじん しゅんぎく もやし きゅうり みかん	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	604 20.3 17.5
17	金			☆				
20	月			☆				
21	火	ゆかりごはん	豚肉生姜焼き 筑前煮 青菜おかか和え	☆	豚肉 とり肉 かつお節 牛乳	しそ たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ にんじ ん ごぼう れんこん こんにゃく こまつな も やし	米 油 ごま	611 22.4 17.5
22	水	アソッドミルクPLUS180						
23	木	ごはん	鶏のレモンソースかけ ごぼうサラダ ほうれん草磯和え	☆	とり肉 のり 牛乳	にんにく キャベツ ほう れん草 えのき ごぼう きゅうり にんじん	米 油 マヨネーズ ごま	562 16.8 18.6
24	金			☆				
27	月			☆				
28	火	ごはん	魚照焼き 中華サラダ 茹でブロッコリー さつまいもオレンジ煮	☆	ぶり 卵 牛乳	しょうが フロッコリー き くらげ きゅうり にんじ ん はくさい オレン ジューズ	米 はるさめ ごま油 ごま さつまいも バター	581 18.3 13.9
29	水	ココアぶどう		☆				
30	木	ごはん	ホワイトシチュー コールスロー ミニトマト	☆	とり肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ カ リフラワー キャベツ きゅうり コーン缶 ミニトマト	米 じゃがいも 油	615 24.5 22.9
31	金			☆				

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。