

# たべものしんぶん

あうちのひといっしょによんでね

れいわ ねん かつごうせんりあかしゅうがっこう  
令和5年1月号千里丘小学校

今年最初のたべものしんぶんです。今年もよろしくお願ひします。3学期の給食は「チキンカレー・ナン・ゼリー」と豪華な給食でスタートし、次の日は1月13日に「雑煮」と出世魚のぶりを使った「ぶりの立田揚げ」が出ました。お正月に食べた雑煮と似ていましたか？給食の雑煮はみそ味でした。お餅の代わりに白玉団子、赤いにんじん「金時にんじん」を入れました。雑煮は地域によっても違ふので、よかつたらみなさんが食べた雑煮を教えてくださいね！

**あしはやチャレンジ月間！**  
ちようきより (長距離バージョン)

運動会に向けて取り組んでいたあしはやチャレンジのときにもお話しましたが、運動するにはしっかり食事をとることが大事でしたね！マラソンのような長い距離を走るためには、エネルギーの源になる炭水化物（おにぎりやパン、バナナなど）をとることが大事です。



そして…  
どだい土台となる体をつくることもだいじ大事！それには → →

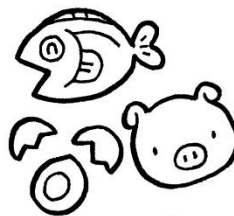
たんぱく質がふくまれる食べ物給食でつかわなひ日はありません！必ず使っています！



## からだ 体をつくる

### たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。



### クイズに ちょうせん！

だいこん なか いちばんから 大根の中で一番辛みが あるのはどの部分？

①上の方

②真ん中

③先の方



こたえは栄養士まで 言いに来てね



うらめん 裏面もよんでね

雑煮マツプ

かくもち 丸もち みそ仕立て すまし仕立て

丸もちと角もちの境界線

みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

### ～世界の料理～

摂津市では毎年、給食週間にテーマを決めて献立を立てています。今年のテーマは“世界の料理”です。世界の料理を給食用にアレンジして献立に取り入れています。



| 日にち     | くにめい 国名   | りょうりめい 料理名        | ないよう 内容                                    |
|---------|---|-------------------|--|
| 24日 (火) | ベトナム     | ベトナム風汁麺           | フォーと呼ばれるお米からできている麺が入っています。                 |
| 25日 (水) | 韓国       | ピビンバ              | 2種類(牛肉と野菜)のナムルをごはんにのせて食べます                 |
| 26日 (木) | アメリカ     | チリコンカーン           | うずら豆が入っています。ケチャップで味付けしています。                |
| 27日 (金) | 中国       | サンラータン            | 酸っぱい辛いスープという意味です。給食では酢とラー油を入れています。         |
| 30日 (月) | 日本 (大阪)  | かやくごはん<br>しろなのびたし | 大阪で昔からよく食べられていた「かやくごはん」と「大阪しろな」を使った煮びたしです。 |

給食で世界を旅している気分になりませんか？楽しみに待っていてね。



## 給食レシピ

### 1月17日 「ジャーマンパンフキン」



【材料 4人分目安】 【切り方】

- ベーコン 40g・・・短冊切り
- かぼちゃ 200g・・・皮をむき、厚めのいちよう切り
- 玉ねぎ 80g・・・うす切り
- ホールコーン 60g
- 塩・こしょう 少々
- オリーブ油 小さじ2



【作り方】

1. かぼちゃはやわらかくゆでる
2. フライパンにオリーブ油を入れ、熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎを炒め、1のかぼちゃ、ホールコーンを入れ、塩・こしょうで味付けをする

6年生は12月に「ジャーマンポテト」を作りました！じゃがいもをかぼちゃに変えて、ぜひ作ってみてね！