

# たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和6(2024)年1月千里丘小学校

いよいよ3学期が始まりましたね。冬休み規則正しい生活を送ることができましたか？  
始業式でも、お話がありましたが、元気アップウィークが1月16日から  
始まります。もう一度自分の生活習慣を見直してみましょう！！



1月16日(火)～22日(月)

## げんき 元気アップウィーク！！



～ げんき 元気のみなもとゲットだぜい！ それは自分の生活の中にある！ ～

### 元気アップウィーク!!にチャレンジ!

～元気のみなもとゲットだぜい！ それは自分の生活の中にある!～  
この一週間、生活を見直してみましょう。きっと体が変わるはず!

なんじ  
何時までに  
ね 寝るか自分で  
き 決めましょう

★できたら、○にいろをぬるか、「○」をつけましょう。

日にち	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)	1月22日 (月)
すいみん ( )時にはわよう	昨日、ねた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分)
朝ごはん 毎日食べよう							
運動 パワーアップフェスなど、 10分以上体を動かそう							
宿題など 言われる前に自分から 取り組もう							

つぎ ひ あさ がっこう  
次の日の朝に学校で、  
きにゅう 記入しましょう  
できたら○か色を  
ぬりましょう。

じぶん もくひょう  
自分の目標を  
か 書きます

【特にがんばりたいこと】 自分の目標を書こう

【一週間をふりかえって...】ががんばったこと、気をつけたことなど

【おうちの人から】

カードをもちかえ  
持ち帰りましたら、子ども達のがんばりを  
みていただき、コメントの  
きにゅう 記入をお願いします。

## がっこうきゅうしょくしゅうかん ～ 学校給食週間 ～

ことし 今年のテーマは、「世界の料理」です。どんなお料理か楽しみですね。

まいにち 毎日、給食時間に給食委員会から料理の紹介・クイズがあるので楽しみにしていて下さいね。

1月24日	チャナマサラ【चना मसाला】	インド
1月25日	パプリカーシュ【paprikás】	ハンガリー
1月26日	みそ汁、キャベツとちくわの煮びたし	にほん 日本
1月29日	ルーローハン【魯肉飯】	たいわん 台湾
1月30日	とりにく 鶏肉のチリンドロン煮【chilindrón】	スペイン

ほか 他にも色々な国の  
お料理があります。  
しら 調べて見て下さいね(∇)/



うらめん  
裏面もよんでね

でんとうやさい てんのうじかぶら  
 ~なにわ伝統野菜 天王寺蕪~

1月12日の給食の「雑煮」に千里丘小学校で育った新鮮な「天王寺蕪」を使用しました。

天王寺蕪は、江戸時代から大阪市天王寺付近で栽培されていて、蕪が地面から浮き上がったように成長することから

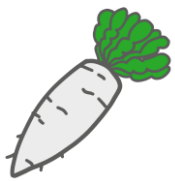
「天王寺浮き蕪」と呼ばれることもあり、葉が60cmぐらいと長いのが特徴です。



クイズに挑戦

天王寺蕪は、冬野菜の一つです。冬にたくさんとれる野菜に○をつけましょう!!

- ・大根
- ・きゅうり
- ・はくさい
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー



※このおたよりでは、毎回クイズを出します。  
 答えは栄養士までいいにきてね



給食レシピ

1月30日(火)

とりにく 鶏肉のチリンドロン煮

スペイン語で「トランプ遊び」という意味があり、色鮮やかな野菜を使うのでトランプを散りばめたように見えます。

材料 <4人分>

とりにく 鶏肉(皮なし)	… 100g	トマト缶	… 160g
ベーコン	… 20g	ケチャップ	… 40g
たま 玉ねぎ	… 200g	しろ 白ワイン	… おお 大さじ 1/2
あぶら オリーブ油	… 小さじ 1/2	あぶら オリーブ油	… おお 大さじ 1/2
じゃがいも	… 160g	しお 塩	… 少々
ピーマン	… 35g	こしょう	… 少々
にんにく	… 少々	コンソメスープ	… 120cc にとっておく



作り方

- ① ベーコン…1cm幅に切る  
 ピーマン…色紙切り
- ② フライパンにオリーブ油を入れ熱し、玉ねぎを炒める
- ③ 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ炒め、香りが出たら鶏肉を入れ炒め、塩・こしょうをする
- ④ ③にじゃがいも、ベーコン、ピーマン、②の玉ねぎトマト缶を入れさらに炒め、スープ、ケチャップ、白ワインを入れ、弱火でゆっくり煮込み味を調え仕上げる