

たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

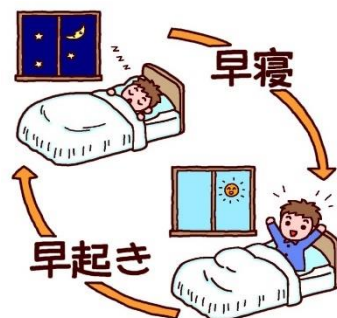
令和7(2025)年1月千里丘小学校

いよいよ3学期が始まりましたね。冬休みは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15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15日(水)～21日(火)



げんき 元気アップウィーク！！



～ げんきのみなもとゲットだぜい！ それは自分の生活の中にある！ ～

なんじ
何時までに
寝るか自分で
決めましょう

日にち	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)
すいみん	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)
朝ごはん	食べた物	食べた物	食べた物	食べた物	食べた物	食べた物	食べた物
運動							
宿題など							

あさ げっこう きにゆう
朝に学校で、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

【一週間でふりかえって...】がんばったこと、気をつけたことなど

【おうちの人から】

【おうちの方へ】
お子さんがカードを持ち
帰りましたら、がんばりを
見ていただき、コメントの
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、「ご当地料理・郷土料理」です。どんな料理が登場するか楽しみです。

1月24日	肉すい	大阪府
1月27日	のっぺい汁	佐賀県
1月28日	しっぽくうどん	香川県
1月29日	いしかりなべ 石狩鍋	北海道
1月30日	マーミナチャンプル	沖縄県

ぜんこく
全国には、色んなご当地料理や郷土料理があります。
しらべて見てくださいね(＾＾)/

クイズ

がっこうきゅうしょくしゅうかん ひだり ひょう どうじょう
学校給食週間(左の表)に登場する

りょうり なか どうちりょうり
料理の中で1つだけご当地料理があります。

りょうり どうちりょうり
どの料理がご当地料理でしょう？

どうちりょうり
ご当地料理とは・・・

にほん とくてい いちいきない ちい きしん こうかつどう
日本の特定地域内において、地域振興活動の

1つとして、伝統にこだわらず

かいぱつ はっしょう ていやく りょうり
開発・発祥・定着した料理

うらめん
裏面もよんでね

きゅうしよく 給食レシピ 1月24日(金)

にく おおさかふ 肉すい (大阪府)



ざいりよう 材料 (4人分)

ぎゅうにく 牛肉	...	80g	とうふ 豆腐	...	80g
さとう 砂糖	...	小さじ1	たま 玉ねぎ	...	80g
しょう油 しょう油	...	小さじ1	だいこん 大根	...	80g
みりん	...	小さじ1	あお 青ねぎ	...	20g
サラダ油	...	小さじ1	しょう油	...	大さじ1
			けず 削り節	...	12g

- ① 豆腐 ... サイコロ切り 玉ねぎ ... 短冊切り 大根 ... いちょう切り
青ねぎ ... 小口切り 削り節 ... 550ccのだし汁をとる
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、牛肉を炒め、砂糖、しょう油、みりん、で味を付ける
- ③ 鍋にだし汁で野菜、豆腐を入れ煮、しょう油を入れ味つけをし、②を入れ最後に青ねぎを入れ仕上げる

こまつな しゅうかくたいけん ねんせい 小松菜の収穫体験 (2年生)

10月30日に植え付けをした小松菜の種が大きく育ち、無事12月17日にJA北大阪農業協同組合、摂津市のうぎょうしんこうか 農業振興課の方々の指導のもと小松菜の収穫体験をさせていただきました。たくさん収穫できたので、翌日の給食のスープに収穫した小松菜を使いました。全校児童みなでおいしくいただきました。



ちい 小さい種 (2mm) から立派な小松菜に育ちました



しゅうかく 収穫の仕方を教えていただきました



ひとかぶ 一株ずつ、やさしく持ち上げて根っこをはさみで切り収穫しました。お土産用は、袋に入れて家に持って帰りました。家で、みそ汁やグラタン、炒め物などにして食べたよ!と教えてくれました



やさい 野菜スープごま風味



ねんせい 2年生の児童が
きゅうしよくじ 給食時間に、放送
で、全校に小松菜の
しょうかい 紹介をしました