



# 1月 食育たより

平成28年  
12月20日発行  
北海道教育大学  
附属釧路小学校

## 1年のスタートは、気持ちよくむかえましょう！

冬休みが終わると、新しい年が始まります。今の学年で過ごすのも残りわずか…「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきましょう。

**1月の行事食**

正月  
おせち料理

七草 (1/7)  
七草がゆ

鏡開き (1/11)  
お汁粉 など

小正月 (1/15)  
あずきがゆ

**1月24日～30日 全国学校給食週間**

明治22 (1889) 年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくしてお弁当を持ってこれない子供たちのために昼食を提供したのが始まりとされています。

最初は、子供たちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものですが、朝食欠食などの食環境の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加などが心配されることから、さまざまなことを学ぶ「教材」としての役割を担っています。

この機会にぜひ、各御家庭で食卓を囲みながら、日頃の食事や給食の話題について、話し合ってみてはいかがでしょうか？



平成29年

# 1月の献立表

※牛乳は毎日つきます

★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
18日(水)	ごはん		米			645 28.3	おかか、かつお節のこと を言います。かつお節は、かつおをかんそうさせて、けずったものです。
	てつぶんたつぷりみそしる	ひじき わかめ 高野豆腐 油揚げ みそ 煮干し		玉ねぎ ほうれん草	煮干し		
	さんまのしおやき	さんま			さんま		
	キャベツのおかかあえ	かつお節		キャベツ 小松菜	かつお節		
★19日(木)	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン 油	もやし 木耳 竹の子 長ねぎ	豚肉 竹の子	687 29.1	木耳を削いて、きくらげと眺めます。木に生えるきのこです。
	フレンチドック	大豆 鶏肉 豚肉 卵 乳	小麦粉 砂糖 油		鶏肉 豚肉 卵 乳		
	サイダーゼリー		サイダー				
20日(金)	チキンカレー	鶏肉	米 ジャがいも	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	鶏肉 チャツネ	695 19.7	YOKは、やさいおうこからとった漢文字です。
	YOKサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン			
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
23日(月)	ごはん		米			700 25.5	たいよう太陽をあびてできた切干し大根は、えいようたつぷりです。
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	砂糖 片栗粉 油	白菜 人参 小松菜 椎茸 竹の子 しょうが	豚肉 竹の子		
	ひじきいりはるまき	豚肉 ひじき	ごま油 片栗粉 砂糖 小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ 椎茸 竹の子	豚肉 竹の子		
	きりぼしサラダ	ハム	油 砂糖	切り干し大根 人参 きゅうり	ハム		
24日(火)	コッペパン		コッペパン		コッペパン	604 20.9	きのこには、おなかのなかをそうじしてくれる食菌もたくさんいます。
	ぶたにくときこのブラウンシチュー	豚肉	じゃがいも バター	人参 玉ねぎ えのき しめじ にんにく マッシュルーム トマト しょうが	豚肉 バター 牛エキス		
	カレーコロッケ	卵	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参	卵		
	フレンチサラダ		油 砂糖	レタス キャベツ 人参			
25日(水)	ごはん		米			578 26.4	しょうがには、お肉のくさみをとってくれるはたらきがあります。
	かきたまみそしる	豆腐 卵 みそ 昆布 かつお節		白菜 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ	卵		
	とりにくのしょうがやき	鶏肉		しょうが	鶏肉		
	もやしのあえもの		砂糖 ごま油	ほうれん草 もやし 人参			
26日(木)	わかめうどん	豚肉 豚骨 油揚げ わかめ	うどん	小松菜 椎茸 長ねぎ	豚肉 さば節	548 21.5	みかんに入っているビタミンCは、風邪を予防してくれます。
	いももち		じゃがいも 砂糖 片栗粉 油				
	みかん			みかん			
27日(金)	たけのこいりハヤシライス	豚肉 チーズ	米	竹の子 玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが りんご	豚肉 チーズ 竹の子	696 21.1	ハヤシライスのチーズは、とけないように、いもばんに入れていきます。
	だいこんサラダ		ごま 油 砂糖	大根 きゅうり			
	りんご			りんご			
30日(月)	わかめごはん	わかめ	米			570 21.5	わかめは、からだにいいビタミン、ミネラルがたくさん入っています。
	はるさめスープ	鶏肉 鶏ガラ	春雨	白菜 人参 木耳 長ねぎ しょうが	鶏肉		
	にくしゅうまい	豚肉	小麦粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ	豚肉		
	ほうれんそうのナムル		ごま油	ほうれん草 もやし			
31日(火)	バターロールパン		バターロールパン		バターロールパン	675 22.4	ナポリタンは、スバゲティをケチャップでたじろりめた料理です。
	スパゲティナポリタン	豚肉	スパゲティ 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト	豚肉		
	ブロッコリーサラダ		油 砂糖	レタス キャベツ ブロッコリー			
	はちみつレモンゼリー		はちみつ 砂糖	レモン			

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。