

食育だより

新宿区立牛込仲之小学校

校長 佐藤 弘明

2019.1月号 栄養士 羽場 亮太

冬休みの間も、朝昼夕と3食たべて、ご家族でも健康維持にご留意ください。

今月の行事食など

9日(水) 七草献立

1月7日に一年の無病息災を願って、春の七草や餅などを具材とする七草粥を食べる習慣があります。この日は、七草を具にした汁ものを作ります。みんなで一年の健康を祈念しましょう。

11日(金) 鏡開き献立

鏡開きは、正月に備えていた鏡餅をさげ、みんなで食べることです。給食では油揚げにお餅を入れて餅入り巾着をつくりうどんの具にして食べます。

17日(木) おむすび献立

この日は「おむすびの日」ですので、給食でおむすびをむすびます。わかめごはんで大きなおむすびを400個ちかくむすびます。

24日(木)～31日(木) 学校給食週間

この期間学校給食週間として定められております。そこで、昔からある、給食ならではの献立を3回行います。

25日(金)は、以前はよく食べられていた鯨の肉を、竜田揚げにして甘辛ダレをからめます。

28日(月)は、給食ならではの大きなコロケを揚げます。

29日(火)は大人たちもなつかしい給食の定番である揚げパンです。

1月の旬の食材・給食旅行

1月ごろが旬の食材

たら、ぶり、カリフラワー、はくさい、オレンジ、みかん、レモン など



★今月の日本一周★

15日(火) 熊本県



● 大平燕、いきなり団子

大平燕は中国から伝わりアレンジされた具だくさんの春雨スープです。いきなり団子はさつまいもとあんこがはいった団子です。

★今月の世界一周★

16日(水) アメリカ



● 白菜クラムチャウダー

アメリカでクラムチャウダーというトマトスープのもととニューヨークのトマトスープのものとあります。今回はボストン風です。

給食費引き落としのお知らせ

1月の給食費の引き落とし日は1月15日(火)です。1月分の給食費と手数料10円が合わせて引き落とされます。ご確認ください。よろしくお願いいたします。

1・2年	3年	4年	5・6年
3,952円	4,208円	3,945円	4,448円

