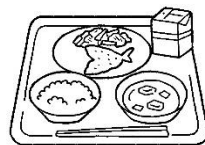


お家の人と一緒に読みましょう

# 給食だより



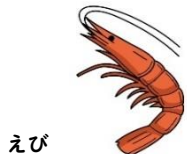
まもなく冬休みに入りますね。

一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。お正月に食べる「おせち料理」は、その内容や食べ方に、地域によって違いはあるものの、料理を食べることで「健康長寿を願う」点と、「日本の伝統文化を継承する」点は、どの地域でも共通しています。お正月は、子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

## 「おせち料理」に込められた願い



**かずのこ**  
卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う



**えび**  
腰が曲がるまで元気でと、長寿を願う



**昆布巻き**  
「よろこぶ」に通ずる縁起物



**れんこん**  
穴にちなんで将来の見通しがきくとされる



**紅白かまぼこ**  
紅白でおめでたさを表す



**黒豆**  
まめに働けるよう、まめに暮らせるよう願う



**栗きんとん**  
黄金にたとえて金運を呼ぶ縁起物



**田作り**  
五穀豊穡を願う「ごまめ(五万米)」とも呼ばれる

## かぜをひかない！？七草って何？



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのぎ



すずな



すずしろ







1月7日の朝、無病息災を願って、十草がゆを食べる

## お楽しみに♪リクエスト給食

今年度も“リクエスト給食”を実施します。みなさんに考えてもらった献立が給食に登場するかもしれません。12月～3月の給食に、各学校のリクエスト献立が登場する予定ですので、どうぞお楽しみに！

## 富谷市学校給食センターの給食目標を紹介します！

富谷市学校給食センターでは、年間指導計画をつくり、各学校において毎月計画的に給食指導が行われるよう工夫しています。今号の給食だよりでは、1月～3月の給食目標を紹介します。

	1月	2月	3月
目標	給食について考えよう。 (全国学校給食週間)	健康によい食習慣について考えよう。	一年間を振り返り、自分の食生活を見直そう。 (鎮魂の日)
重点	感謝の心  	心身の健康  	食事の重要性  
おもな取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 全国学校給食週間を機会に、さらに給食に関心を持ち、理解を深めます。</li> <li>♥ 食べ物の生産、流通、調理等に関わる人々や、食べ物となった命に思いを馳せ、感謝の心を育みます。</li> <li>♥ 働きがいのある仕事を知り、社会に貢献しながら自分の本当の力を生かしていくことについて意識するきっかけをつくりまます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 3つの食品群について知り、バランスよく食べようという意欲を高めます。</li> <li>♥ 食習慣と健康には関係があることに気づき、将来の生活習慣病を予防する方策について意識するよう促します。</li> <li>♥ 十分な食事を取り、みんなが健康で安心して暮らすためには、どうすればよいかをみんなで考えます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 今年度1年間を振り返り、自分の目標が達成できたかを振り返ります。</li> <li>♥ 『みやぎ鎮魂の日』に当たり、震災の記憶を風化させることなく後世に伝えることや、震災からの復興について考えます。</li> <li>♥ 世界の飢餓や栄養不足をなくすためにはどうしたらよいかについて考えるきっかけづくりをします。</li> </ul>



### 人気の給食献立レシピ！

リクエスト多数！

### りっちゃんサラダ（4人分）分量は目安ですー

- ✿キャベツ … 2枚 (90g) ➡ 1cm幅
- ✿きゅうり … 小1本 (70g) ➡ 小口切り
- ✿にんじん … 5cm (50g) ➡ せん切り
- ✿コーン … 大きじ3 (30g)
- ✿ロースハム … 4枚 (60g) ➡ せん切り
- 塩昆布 … 大きじ1 (5g)
- 糸削りかつお節 … 1パック (3g)
- ◇砂糖 … 小さじ1 1/2
- ◇塩 … 小さじ1/2
- ◇酢 … 小さじ1 1/2
- ◇サラダ油 … 小さじ2 1/2

※ ドレッシングの量は、お好みに応じて調節してください。

※ 学校給食では、調味料を含め、全ての食材を加熱調理しています。

ご家庭では、お好みに合わせてドレッシングや食材を加熱せずにお召上がりいただくこともできます。

### 作り方

- ① 下準備：野菜は洗って指定の大きさに切っておく。ハムも同じく切っておく。
- ② ◇の材料を電子レンジで加熱(500w30秒)後、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし✿の材料をゆで、水に取り粗熱を取ったら、水気を絞り冷蔵庫で冷やす。
- ④ ②を、塩昆布、糸削り節、③のドレッシングで和える。
- ⑤ お皿に盛りつけたら完成♪

小学校1年生の国語の教科書に載っているお話『サラダでげんき』。その中で、りっちゃんが病気のお母さんに元気になってもらうために、みんなの力を借りて作ったサラダをアレンジしました。食べればみんな元気モリモリです！