

1月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

栄養価の月平均値 エネルギー634kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.4g 塩分 2.2g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

あけましておめでとうございます。今年も給食室一同笑顔でがんばります！！

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes callouts for 'オレンジリボン給食' and 'お正月メニュー'.

おうちで給食メニュー！！「生のりのかき揚げ」
寒～い冬に旬を迎える「のり」今年も、市川の行徳沖、三番瀬ののりを給食に使用します！
【材料】作りやすい分量 【作り方】
1 生のりは洗って絞り、大きければ刻む。
2 ちくわ、ねぎは3ミリくらいの小口切りにする。
3 ボールに生のり、ちくわ、ねぎを入れ小麦粉を加えて混ぜる。そこに冷たい水を少しずつ入れながら、やっとまとまるくらいの固さにする。
4 揚げ油を170℃くらいに熱し、油にいったんひたした木べらの上に③をスプーンで乗せ、形をととのえ、油の中に入らざるように入れて揚げる。
5 揚げたらお好みで塩を振る。
※生のりの香ばしさが存分に楽しめるかき揚げです。是非お試しを！



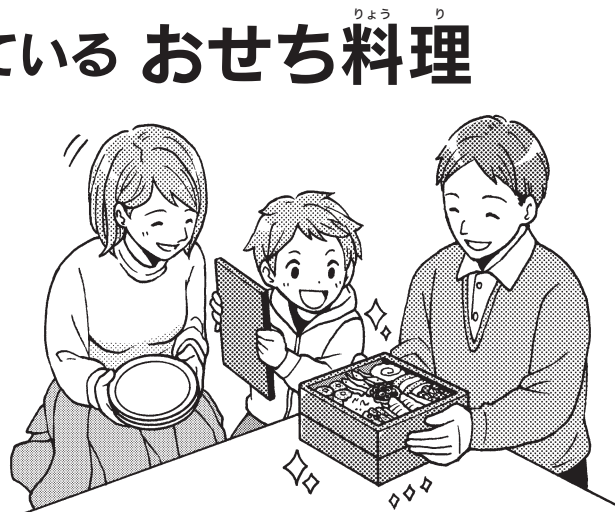
給食だより 1月 市川市立新井小学校

あけましておめでとうございます。年末年始はどのようにすごしましたか？正月におせち料理や雑煮などを食べた人も多いと思います。日本では年中行事と関連した行事食があり、昔から食べ継がれてきています。

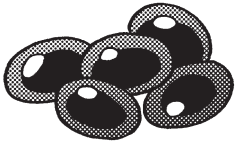
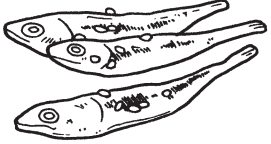
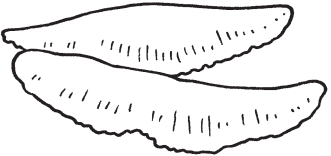
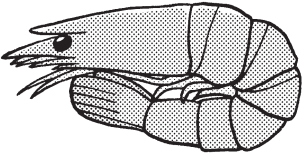
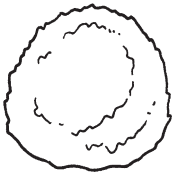
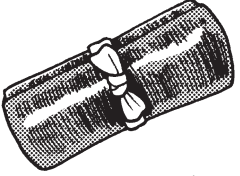
願いが込められている おせち料理

「おせち料理」は、もともと節日に神様に供えるものでした。旧暦の季節のかわり目を「節句」ということから、その時にお供えた料理を「おせち料理」といい、のちに正月のみに出されるようになりました。

おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。



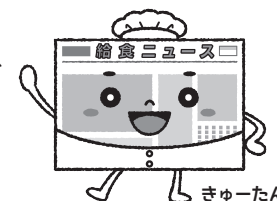
○おせち料理に込められた願いや意味○

<p>黒豆</p>  <p>まめに暮らせるように</p>	<p>ごまめ(田づくり)</p>  <p>五穀豊穡(作物の豊作)を願って</p>	<p>かずのこ</p>  <p>子孫繁栄(子宝に恵まれるように)を願って</p>
<p>えび</p>  <p>長寿を願って</p>	<p>きんとん</p>  <p>金運を呼ぶ縁起物として</p>	<p>こぶ巻き</p>  <p>「喜ぶ」という言葉の「こぶ」から縁起物として</p>

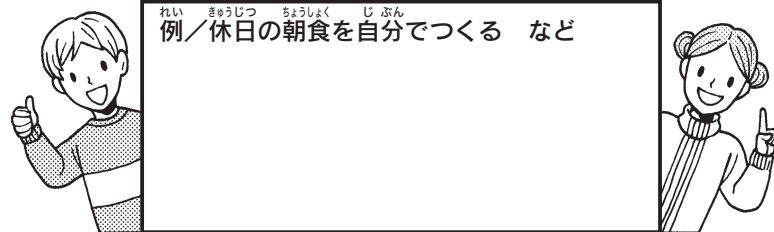
全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

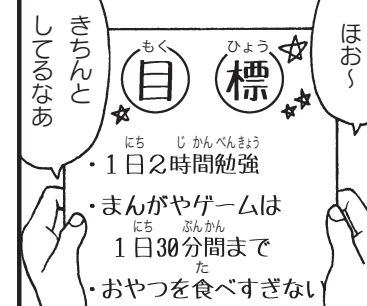
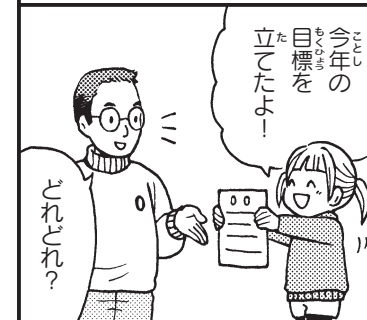
全国学校給食週間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



2020年の目標を立ててみよう!

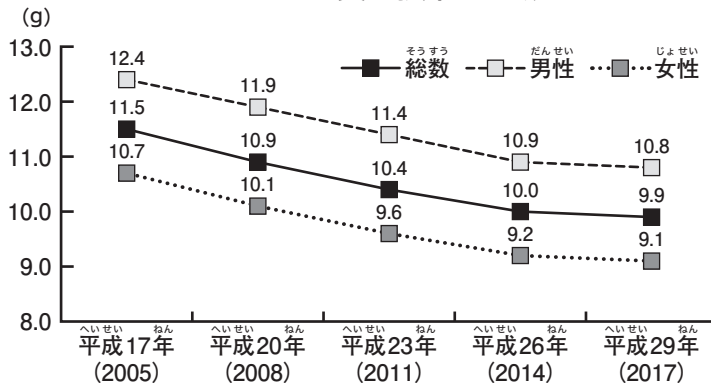


新年の目標



Dataで見る食育

食塩摂取量は減っている!?



平成29年の20歳以上の食塩摂取量の平均値は9.9gです。年々減少していますが、日本人の食事摂取基準やWHOの基準にくらべると男女共に、まだとりすぎています。

出典 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

保護者のみなさまへ

正月や端午の節句などの年中行事のほか、おいしい初め、七五三などの人生の節目の時に食べる行事食は、それぞれの地域や季節の食材を取り入れて工夫され、昔から伝えられてきました。日本人の伝統的な食文化として、子どもたちにこれからも受け継いでいきたいものです。