

# 1月の給食便り

雲浜小学校  
平成30年12月21日

月	火	水	木	金
<p>7</p> 	<p>8</p> <p>うめチャーハン ぎゅうにゅう みそワタンスープ みかん</p> <hr/> <p>ことしもよろしくお ねがいます。</p> <p>E:548 P:19.8</p>	<p>9</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんサラダ</p> <p>E:619 P:23.4</p>	<p>10</p> <p>ふゆやさいの カレーライス ぎゅうにゅう きゃべつと ツナのサラダ</p>  <p>E:654 P:22.2</p>	<p>11 鏡開き</p> <p>かやくごはん ぎゅうにゅう おでん しらたまぜんざい</p> <hr/> <p>神様にお供えした鏡 餅を下げていただき ます。</p> <p>E:728 P:24.8</p>
<p>14 成人の日</p> 	<p>15 福井の地場産給食</p> <p>ごはん  ぎゅうにゅう わかさかれい しおやき やたべねぎのぬた むぎとろめんの すましじる きなこクリーム だいふく</p> <p>E:691 P:28.5</p>	<p>16 小正月メニュー</p> <p>あずきがゆ ぎゅうにゅう きつねうどん きゃべつの いためもの</p> <hr/> <p>さつまポテト</p> <p>小正月には小豆粥を 食べる習慣がありま す。</p> <p>E:567 P:23.6</p>	<p>17</p> <p>きなこあげパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのポトフ きゃべつのサラダ</p>  <p>E:536 P:24.3</p>	<p>18 歯っぴーの日メニュー</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんかくあげの ふくめに きりぼしだいこんの あえもの みそしる</p> <p>E:658 P:25.4</p>
給食週間 (きゅうしょくしゅうかん)				
<p>21 ふるさとの日メニュー</p> <p>あぶらあげごはん ぎゅうにゅう はくさいのごまあえ とんじる</p> <hr/> <p>今日から25日までは 「学校給食週間」で す。</p> <p>E:619 P:24.2</p>	<p>22 姉妹都市メニュー</p> <p>ビビンバ ぎゅうにゅう わかめと はるさめのスープ</p> <hr/> <p>ビビンバは小浜市と 姉妹都市の慶州市が ある韓国の料理で す。</p> <p>E:610 P:24.6</p>	<p>23 選択給食</p> <p>だいずいり わかめごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに 主菜せんたく デザートせんたく</p> <hr/> <p>何を選んだかわすれ ていませんか？</p>	<p>24 世界の料理:インド</p> <p>ナン ぎゅうにゅう キーマカレー やさいスープ みかん</p>  <p>E:653 P:23.3</p>	<p>25 お豆の日</p> <p>ごはん  ぎゅうにゅう はたはたの しょうゆぼし さつまいもの みつからめ みそしる</p> <p>E:654 P:23.3</p>
<p>28 しあわせ元気給食</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう マヒマヒのからあげ はますい ピザッソソース</p> <hr/> <p>水産高校生が開発し たメニューです。</p> <p>E:671 P:25.2</p>	<p>29</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゃべつの カレーソーテー ヨーグルト</p> <p>E:647 P:23.5</p>	<p>30</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あつあげの チリソースいため ちゅうかスープ</p> <p>E:658 P:25.6</p>	<p>31 ふるさと知事ネット ～奈良県～</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あすかなベ メギスフライ ひじきふりかけ</p> <p>E:626 P:24.8</p>	

# 1月の給食便り

雲浜小学校  
平成30年12月21日

今年も、残すところ10日あまりになりました。寒さも厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症はやってきています。冬を元気にすごすために、うがいや手洗い、規則正しい生活が大切です。年末年始はごちそうを食べる機会が多くあります。食べ過ぎには十分注意して、体を動かすことを心がけましょう。

## 新年の健康や幸せを願う **お正月の行事食**



新しい年のはじまりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾り、鏡もちをお供えします。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起のよい食材が使われるのが特徴です。

### 地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使うところが多く、香川県ではあん入りの丸もちをいれた「あんもち雑煮」が食べられています。



小浜市のお雑煮は、昆布だしに白みそで味付けした汁で、煮た丸もちだけで食べるのが一般的です。

### ★ふくいの地場産学校給食★ 若狭カレイの巻

10月の「小浜サーモン」、11月の「若狭牛」に続き、第3弾は「若狭カレイ」です。

若狭カレイは若狭湾で水揚げされた「ヤナギムシガレイ」で、たんぱくな白身に上品な甘さが特徴です。小浜では「甘ガレイ」と言われています。

一塩して天日に干すとにより、味が凝縮されそれはおいしい風味が味わえます。

魚屋さんの軒下に干してあるのを見ると、身が透き通ってオレンジ色の卵が透けて見えます。

魚商組合では、厳選した甘ガレイを皇室に献上しています。

1月にはその甘ガレイを頂きます。

味わって頂きましょう。

## 全国学校給食週間

1月21日～25日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。