

12月給食たより

平成24年 11月 29日

寒河江市立 南部小学校 発行

あらためて 「食育」とは・・・

「食育」とは、単に望ましい食習慣のための知識を身につけるだけでなく、食卓での一家団らんを通じて思いやりの心を育んだり、郷土の食文化を理解したり、食に関する感謝の念をはぐくんだりすることなどを含む幅広い教育です。

第5次山形県教育振興計画（平成16年3月）

そこで やまがた子ども食育スローガン

一、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。

- 食べ物への感謝の心が育ちます。
- 食べ物には多くの人々がかかわっています。食べ物つながりを知ろう。

一、1日3食しっかり食べよう。

- 今日の元気は朝ごはんから。早寝、早起き、朝ごはんを食べよう。
- 学習や遊び、食事、睡眠などの規則正しい生活をしよう。

一、家族そろって楽しく食事をしよう。

- 楽しい会話は何よりのご馳走。食事の時はテレビを消そう。
- 料理は楽しい。家族で協力して食事を作って食べよう。

一、山形の豊かな食材を知ろう。

- 山形には誇りに思う味がある。地元で採れるものをできるだけ使おう。
- 昔から受け継がれてきた食の知恵がある。食から山形の文化を探ろう。

一、しっかりした味覚を育てよう。

- 旬の食材はおいしい。おいしいと感じることは、この上ない幸福。
- 本当の美味しさがわかる味覚を育てよう。



取り組みやすいところから、継続させていきましょう！

自慢しませんか！

某テレビ番組では「雑草を食べる山形県民」と言っていましたが、取り方によっては「食べることを大事にする県民」とも言えるのではないのでしょうか？

先日「家庭料理研究家 奥菌壽子さん」のお話をお聞きしたのです。『山形県の方は、体に良くておいしいものを毎日の食事で普通に食べているんですね。それに、おいしい食材が豊富ですよ！』とおっしゃっていました。山形で生まれ育った私たちはその環境が「当たり前」なのですが、県外からいらした方は『うらやましい・素晴らしい』と驚かれています。ここはちょっと「自慢」してもいいのではないのかと思いました。

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
給食の歴史を探ろう	3月	おにぎり(つやひめ) 牛乳 しおますやき たくあんづけ はくさいとせいさいのみそしる 【給食が始まったころの献立】	こめ	牛乳 しおます みそ あぶらあげ にぼし	だいこん せいさい はくさい
	4火	ソフトめん 牛乳 おひたし カレーじる 【昭和40年代の献立】 《なかよし給食》	ソフトめん さとう カレールウ ごま	牛乳 ぶたにく なると	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ しなちく あおな キャベツ もやし
	5水	ごはん 牛乳 くじらのたつたケチャップあえ あさづけ すいとん 【昭和30年代の献立】	こめ でんぷん あぶら こむぎこ	牛乳 くじらにく ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ
	6木	ごはん ごましお 牛乳 ささかまのいそべあげ ぶりのみそしる 【今も昔も変わらない献立】	こめ ごま こむぎこ あぶら ぶり	牛乳 ささかま のり だいたい さつまあげ こんぶ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん あおな たまねぎ
	7金	かんこくふうてまきずし 牛乳 (ごはん、けんさんぎゅうにくのやきにく、ナムル) キムチスープ てづくりプリン 【現代の献立】	こめ さとう ごまあぶら	牛乳 のり きゅうにく とうふ	たけのこ ほうれんそう にんじん もやし はくさい

※ 献立表では「ねらい」の料理を「太字・斜字にして下線を引いて」います。



☆ 12月～1月は行事が目白押し ☆

いよいよ年の瀬を迎え、年末から年始にかけての行事が目白押しです。

12月21日(冬至)

『小豆かぼちゃ』を食べて冬場の栄養不足を補います。(野菜不足になりがちな冬に、

ビタミンA、B1を摂ることができる料理です。3軒のかぼちゃを食べるとお金持ちになるといわれ、お茶飲みに行って味比べをしながら楽しみました。(給食では19日の予定)

12月31日(年越し)～正月

餅つきやおせち料理作りなどお正月に向けて準備が始まります。昔からのいわれを伝えるいい機会です。子どもたちにも体験させたいものです。

12月9日(旧暦)大黒様のお歳とり

旧暦ですから年が明けてからになります。今年もいいことがあるように願いをこめたものです。

あまのすずくま

No. 203



柴橋小6年生からのメッセージ

『よくかんで食べるための献立(13日の予定)』

よくかんで食べる食材を選びました。よくかむと脳の働きがよくなり、午後の勉強もがんばれます。冬なので、あったかい食べ物、季節を感じさせるもの考えるのが難しかったです。

かむことと栄養のバランスも考えて作りました。

今度、紅生姜に挑戦してみる!

10月に、寒河江で採れた材料をたくさん使った献立の日がありました。その翌日、1年生の連絡帳に次のことが書かれていました。

『「ママーっ!給食の梅干し食べられたよ!」と教えてくれました。今まで食べられなかったのですが、少しずつ食べ慣れてくるとうれしいです。「今度、紅生姜に挑戦してみる!」と言っていました。食べられた達成感が、次への勇気につながることを感じました。』

= 職員室でのひとコマ =

食堂がなく、教室で給食を食べている学校の学級担任以外の先生は、職員室で給食を食べています。その時の会話です。

「(献立の棒だら煮を食べながら)この料理は私たちにとってホッとする味だよねぇ...でも、これは料理での『絶滅危惧種』になるのかもしれないねぇ...」

名前と味は知っているけれど、作り方はどうだろう...考えさせられました。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
よくかんで食べよう	10月	ごはん 牛乳 <u>さんまのかばやき</u> キャベツとわかめのしょうがあえ けんちんじる	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 さんま わかめ とりにく とうふ みそ	キャベツ しょうが ごぼう ねぎ だいこん にんじん こんにゃく
	11火	<u>ソフトフランスパン</u> 牛乳 オムレツ ケチャップ <u>ブロッコリーサラダ</u> ブラウンシチュー	パン あぶら じゃがいも シチュールウ	牛乳 たまご きゅうにく	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース
	12水	ぶたたまどんぶり 牛乳 <u>おかかあえ</u> 県産はくさいのみそしる	こめ ぶ さとう	牛乳 ぶたにく たまご あつあげ みそ	たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ もやし あおな はくさい
	13木	<u>ごもくごはん</u> 牛乳 <u>とりにくのてりやき</u> <u>キャベツのごまかけ</u> <u>なめこじる</u> <u>りんご</u> 【柴橋小6年生作成献立】	こめ みりん さとう ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ だいす こうやとうふ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん なめこ りんご
	14金	ごはん 牛乳 コロッケ ソース <u>きんぴらごぼう</u> だいこんのみそしる	こめ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく だいこん
郷土料理・特産物を味わおう	17月	ごはん 牛乳 さばのみそに <u>きりぼしだいこんいため</u> おや子じる	こめ あぶら さとう ぶ	牛乳 さば みそ とりにく さつまあげ たまご	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こんにゃく みつば
	18火	しょくパン ジャム 牛乳 ハンバーグ <u>県産だいこん</u> とかいそうのサラダ ベーコンのチャウダー	パン ジャム じゃがいも	牛乳 ぶたにく きゅうにく かいそう ベーコン	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース パセリ
	19水	ごはん(ふりかけ) 牛乳 にくだんご <u>あずきかぼちゃ</u> ごぼうのみそしる	こめ さとう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	あずき かぼちゃ ごぼう あおな ねぎ
	20木	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 <u>県産はくさい</u> と <u>りんご</u> のサラダ クリスマスデザート	こめ あぶら じゃがいも カレールウ テザート	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり はくさい りんご コーン

※ 献立表では「ねらい」の料理を「太字・斜字にして下線を引いて」います。