

# 1月 食育たより



川口市立十二月田小学校  
令和6年1月

★毎月19日は食育の日★

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるようにしましょう。

今年のはつ年！

## 給食の“たつ人”を目指そう

てあら たつじん  
**手洗い達人**

さら たつじん  
**お皿ピカピカ達人**

も たつじん  
**盛り付け達人**

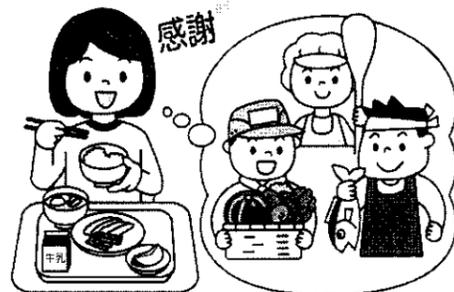
しせい たつじん  
**よい姿勢達人**

あとかた づ たつじん  
**後片付け達人**

1/24~1/30は

## ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間です

みなさんのもとに給食が届くまでには、たくさんの方がかかわっています。食べ物のお大切さや作る人の想いを知り、感謝の気持ちをもって食事ができるようになりましょう。



### ★お知らせ★

3学期の給食は1月10日(水)より始まります。長期の休み明けは、給食セットの忘れ物が多くなります。ご準備宜しくお願い致します。

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中です。朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

くだもの  
**果物**

しゅしよく  
**主食**

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
**牛乳・乳製品**

しゅさい  
**主菜**

ふくさい  
**副菜**  
(汁物含む)

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

## ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



### ♪マーボー豆腐♪

お豆腐にはカルシウム・たんぱく質が豊富に含まれています。体づくりのためにも食べてほしい食材です。

#### 【材料4人分】

- ・豆腐 …… 1丁
- ・豚ひき肉 …… 60g
- ・たまねぎ …… 1/2玉
- ・にんじん …… 80g
- ・干しいたけ …… 1枚程度
- ・しょうが …… 少量
- ・にんにく …… 1かけ
- ・長ねぎ …… 20g

#### 【調味料】

- ・豆板醤 …… 0.4g
- ・酒 …… 大さじ1
- ・みそ …… 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・中華スープの素 …… 小さじ1
- ・片栗粉 …… 12g
- ・ごま油 …… 小さじ1/2
- ・水 …… 300cc

#### 【作り方】

- ① 材料の下処理をします。たまねぎはスライス、にんじんは千切り、干しいたけは戻して千切り、しょうが・にんにくはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 豆腐はさいの目切りにして、下茹でをする。(下茹でしなくても大丈夫です。)
- ③ フライパンを温め、ごま油、しょうが、にんにくを炒め香りを出す。豆板醤、豚ひき肉を入れよく炒めたら、にんじん、たまねぎ、干しいたけを入れ軽く炒める。
- ④ 水を加えて煮る。火が通ったら豆腐、ねぎ、調味料(片栗粉以外)を入れて煮込む。
- ⑤ 味を整え、片栗粉を分量外の水で溶き、回し入れる。ひと煮立ちしたら出来上がり。

※中学年の給食量を基本にしています。調味料等ご家庭で調整をお願いします。