

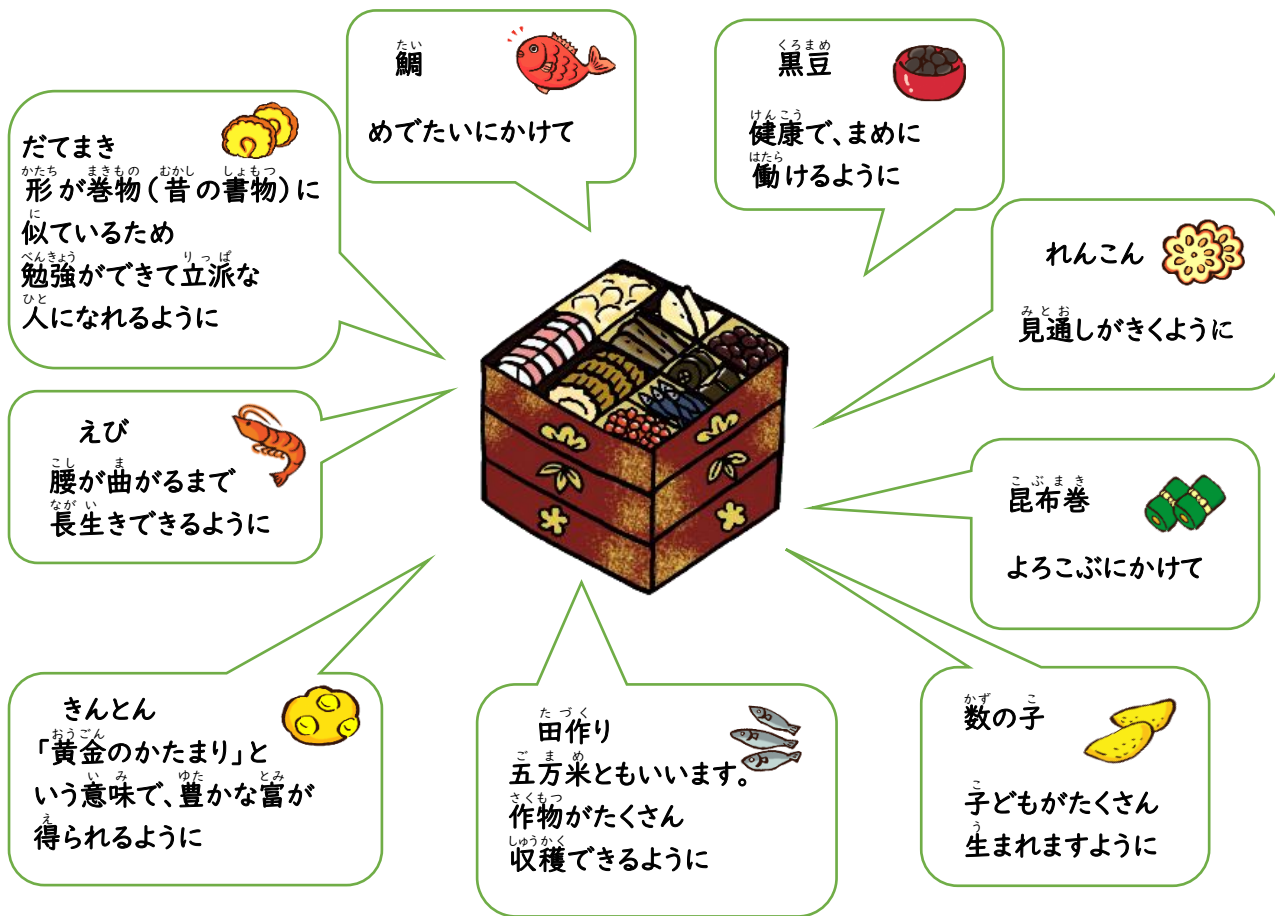
給食だより 冬休み号

檜原市立小学校

今年もあとわずかとなりました。
冬休みは、クリスマスやお正月と楽しい行事もたくさんあり、不規則な生活になりがちです。
1日3食、規則正しく食事をして、夜ふかしせず、体を動かして、元気に新年を迎えましょう。お正月のある1月は、日本に古くから伝わる伝統行事にふれる機会がたくさんあります。その中から食事や食べ物にかかわるものを紹介します。

おせち料理に込められた願いを知ろう

お正月に食べるお祝い料理を「おせち料理」といいます。それぞれの料理には、新しい年への願いが込められています。さらにお正月は台所仕事をひと休みして、家族でなるべくゆっくりしたいという意味もあり、温めなおさないで食べられ、日持ちする料理が多いです。



いろいろなお雑煮

地域や家庭によって具材や味付け、もちの形など様々です。関東や東北地方では「四角い切りもち」を入れる所が多く、関西や九州地方では「丸もち」を入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったもちを白みそ仕立ての汁に入れます。中の具も郷土の旬の食材(魚介類や野菜、鶏肉)など家庭や地域で異なりますが、一年の安泰を祈る気持ちは全国共通です。みなさんはどんなお雑煮をいただきますか?



七草がゆ

1月7日は「人日の節句」といい、人を大切にするとされています。中国では無病息災を祈り、7種類の野菜を入れたお汁物を食べました。これが日本に伝わり、日本にあった「若菜摘み」の文化が合わさり、7種類の若菜(七草)をおかゆに入れた七草がゆが食べられるようになりました。お正月に、ごちそうを食べすぎて疲れたお腹を休める意味もあります。



冬休みの食生活

冬休みも早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは1日を元気に過ごすために大切な食事です。私たちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが足りなくなり、活動する力が出ません。朝からしっかりと活動するためにも毎日朝ごはんを食べましょう。

なんでも食べて元気なからだに

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか? 赤・黄・緑の食べ物をバランスよく、好き嫌いせず、いろいろなものを食べましょう。

おやつを食べすぎに注意!

テレビを見たりゲームばかりしていると、ついお菓子に手がのびてしまいます。時間や量を決めておやつを食べるようにしましょう。



『もう一度食べたい好きな給食について』結果発表

今年の6月に、**檀原市の小学校6年生と中学校3年生**を対象に、『もう一度食べたい好きな給食について』アンケートを実施しました。結果をお知らせします。

主食

	ごはん	変わりごはん	パン部門	麺部門
1位	わかめごはん	カレー	ココア揚げパン	みそラーメン
2位	柿の葉ずし	タコライス	きなこ揚げパン	焼きそば
3位	ごはん	ソースカツ丼	黒糖パン	カレーうどん
4位	麦ごはん	ビビンバ炒め	ソースカツサンド	ミートスパゲティ
5位	酢飯	ビーフカレー	ナン	クリームパスタ

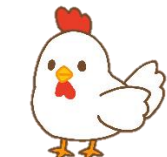
パン部門では
多くの方が揚げパンを
回答していました!



主菜

	魚部門	肉部門	その他
1位	えびフライ	照り焼きチキン	揚げ餃子
2位	白身魚フライ	ヤンニョムチキン	チャプチェ
3位	子持ちししゃもフライ	とりのレモン醤油	春巻き
4位	さばの味噌煮	ミンチカツ	肉コロッケ
5位	いか天の南蛮漬	ハンバーグ	コロッケ

肉部門では
とりにく
鶏肉が人気!



デザート

	デザート	その他
1位	チョコデザート	牛乳混入液・粉末(ココア)
2位	プリン	はちみつ大豆
3位	豆乳アイス	いちごジャム
4位	フルーツミックス	チーズ
5位	フルーツ白玉	のりの佃煮

チョコデザートが
人気です

副菜

	炒め物部門	煮物部門	和え物・サラダ
1位	人参しりしり	ジャーマンポテト	枝豆
2位	じゃこピーマン	豆かりんとう	ブロッコリーのごま和え
3位	きんぴらごぼう	大根キムチ	ツナサラダ
4位	れんこんのピリッと炒め	茎わかめの五目煮	マカロニサラダ
5位	茎わかめの甘辛炒め	いもきんとん	コールスローサラダ

煮物部門では
いも料理が人気!



汁物・煮物

	和食の汁物	和食以外の汁物	煮物
1位	豚汁	コーンスープ	肉じゃが
2位	にゅうめん汁	トックスープ	すき焼き
3位	さつまいものみそ汁	アルファベットマカロニスープ	麻婆豆腐
4位	わかめのみそ汁	わかめスープ	チゲ鍋
5位	鶏団子汁	中華卵スープ	ミネストローネ

和食では味噌汁が人気!



アンケートのご協力、ありがとうございました。
この結果をもとに、12月からの給食、特に1月の学校給食週間にリクエスト献立を多く取り入れた献立を実施します。
ランキングに入った料理が登場するので、どの料理が献立に入っているか予想しながら楽しみにしてくださいね。

