



1月給食だより

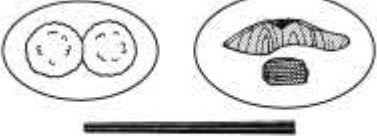
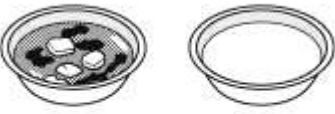


江戸川区立下鎌田東小学校
令和7年1月8日(水)
校長 山本 浩一
栄養士

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。年末年始は楽しく過ごせましたか。
冬休みモードから、早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで生活リズムを早く“通常モード”に戻しましょう。
これからも寒い日が続きます。食事前のせっけんでの手洗いをしっかり行い、バランスよく食べ、元気に過ごしましょう。

1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

明治22年(1889年)  ・おにぎり、塩さけ、菜の漬物	昭和22年(1947年)  ・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)
昭和30年(1955年)  ・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム	昭和52年(1977年)  ・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ



給食をつくってくれる人に
感謝しよう!

検食を知っていますか?



検食とは、児童生徒が食べ始める30分前までに、定められた責任者(校長など)が食べながら確認することです。食品の量が適当か、異物の混入や異常がないか、味つけや色彩などを見ます。

①少年写真新聞社2024

1月給食目標

「食事のマナーを身に付けましょう」

みんなで楽しく食事をするために、食器やしの持ち方、食事の姿勢などの基本的な食事のマナーを身に付けて、相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。

食器の持ち方・姿勢はできていますか?

茶わん



親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢



肩筋を伸ばし、体と机との間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

©少年写真新聞社2024

×
こんな姿勢は
やめましょう



背もたれに
寄りかかっている



ひじを
ついている



横向きに
座っている

マナーを守って、おいしく
食べようね。



《りんご寒天ポンチ》

12月11日の給食レシピ

旬のりんごを使ったデザートです



ざいりょう 材料		にんぶん 5人分
みず	水	100ml
こなかんてん	粉寒天	2.8g
さとう	砂糖	15g
りんごジュース	りんごジュース	200ml
りんご	りんご	1/3個～1/2個
みず	水	150ml
さとう	砂糖	25g

つくり方

- ①(寒天) 鍋に水と粉寒天を入れ、中火にかけ、沸騰して2分程度かき混ぜて煮溶かす。
- ②砂糖を加えて溶かし、りんごジュースを加えて混ぜ、火を止める。
- ③型に入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④(シロップ) 鍋に水と砂糖を入れ、中火にかけ、砂糖が溶けたらボールに移し、粗熱を取ったら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤りんごの芯を取り、皮つきのままちょう切りにする。
- ⑥③が固まったら、1.5cm角に切る。
- ⑦④に⑤と⑥を合わせ、器に盛り付けて完成。