



1月食育だより

令和8年1月9日
上尾市立今泉小学校

◇毎月19日は食育の日◇

全校学校給食週間について

全国学校給食週間(1月24日~30日)は、学校給食の意義や役割を多くの人に知ってもらい、食育を充実させるための1週間です。戦後の食糧難の時代に、アメリカからの援助で給食が再開されたことを記念し、その「生きた教材」としての役割を再認識し、発展させることを目的に、文部科学省が定めています。1月の給食では、昔の給食を再現した、砂糖のみをまぶした揚げパンが出る予定です。



6年生『献立グランプリ』を行いました!

6年生では家庭科の『こんだてを工夫して』という単元で、1食分の献立を作る方法を学習しました。栄養バランスや彩り、旬の食材などを意識して、給食の献立をグループで考えました。給食ではエネルギー等の基準があるため、今回はエネルギーの計算も行いました。

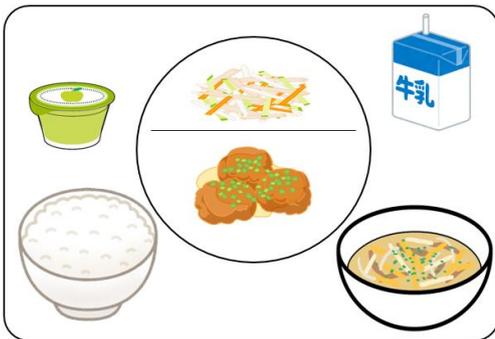
グランプリに選ばれた献立は、給食の献立として提供されるということもあり、どのグループも真剣に取り組み、よい献立が沢山できていました。その中から各クラス1つずつ、グランプリ献立を決定しました。



話し合いながら献立を作成している様子

6年1組「ユーリンチー以外はヘルシー、お肉と野菜がとれて五大栄養素をバランスよくとれる」

(2月の給食に出る予定です)

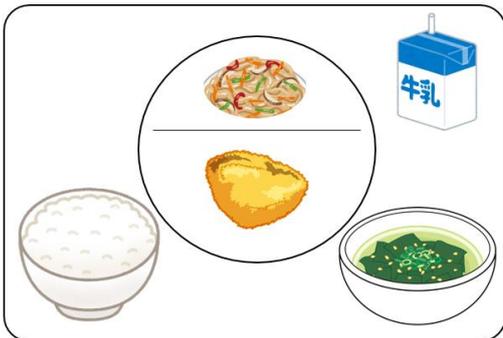


- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ユーリンチー
- ・もやしのサラダ
- ・野菜スープ
- ・青りんごゼリー

人気メニューのユーリンチーを主菜とした献立です。ユーリンチーを主菜に選ぶグループが多い中、食材のかぶりがなく、味付けや献立全体のバランスが良く考えられた献立でした。デザートも付いてうれしいですね。

6年2組「魚だけど味は絶品!おいしい給食を食べて、たくさん栄養をとって元気に過ごそう」

(1月16日の給食に出ます)

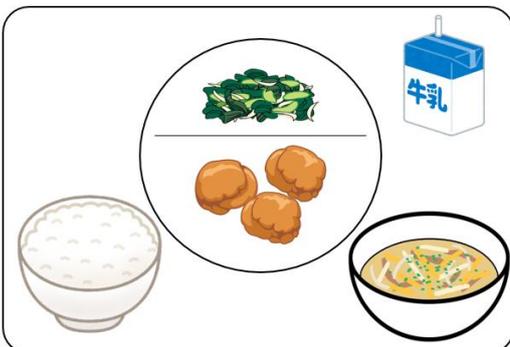


- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あじのレモン風味
- ・春雨のぴり辛炒め
- ・わかめスープ

お肉をメインに選ぶグループが多い中、このグループは魚を主菜に考えてくれました。魚が苦手な児童でも食べやすい、レモン風味のたれを選んだそうです。春雨のピリ辛炒めは人気なメニューで、ごはんが進みそうな献立になっています。

6年3組「あたたかいスープで体も心もポッカポカ!たくさんおいしい給食を食べて寒い冬も元気にすごそう!」

(1月22日の給食に出ます)



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・わかめのサラダ
- ・もやしのスープ

給食の人気メニューである鶏肉のからあげを主菜にした献立です。使用している食材を五大栄養素ごとに分けた時、無機質が不足していることに気づき、わかめを使ったサラダを入れています。からあげがこっぴりしている分、副菜・汁物はさっぱりとしたものを組み合わせています。