

# ランチタイム 1号

北区立西ヶ原小学校

発行者 校長 諸田 哲

栄養士 小河 春那

2025年1月

## ～全国学校給食週間の献立紹介～

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。学校給食は、栄養バランスの取れた食事で成長期にある子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。

日	献立	紹介
24日 (金)	コッペパン・イチゴジャム 牛乳 くじらの竜田揚げ ポタージュスープ	【昭和初期の給食】昭和初期は、主食はコッペパンが主流でした。さらに、今では手に入りにくくなりましたが、当時は手に入りやすく安価なくじら肉がよく出されていたそうです。
27日 (月)	給食記念日おにぎり 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜の磯和え すいとん汁	【最初の給食】全国で初めて給食が始まった山形県の学校が出していた、おにぎり・鮭の塩焼き・野菜料理を出します。今回は自分でラップを使っておにぎりを作る、セルフおにぎりにしました。梅干しや鮭を入れて、おにぎりを作ってみましょう。
28日 (火)	千寿葱の焼き鳥井 牛乳 東京都の小松菜のごま和え 亀戸大根のみそ汁	【東京の食材給食】東京都の足立区千住で作られていた千寿葱を使った「千寿葱の焼き鳥井」と東京都産の小松菜を使った小松菜のごま和えや東京の亀戸で作っている大根を使ったみそ汁を出します。
29日 (水)	昔ながらの揚げパン 牛乳 キャベツのカレーサラダ ワンタンスープ	【戦後の給食】戦後アメリカから寄贈された小麦粉でパンを作り、給食が再開されました。そのときに、古くなったパンをおいしく食べられるように、また足りないカロリーを補えるようにと考えられたのが、揚げパンです。
30日 (木)	シナガック(ガーリックライス) 牛乳 アドボ(豚の角煮) ソーパス(マカロニスープ) タホ(タピオカ豆乳プリン)	【世界の料理】いつもお世話になっているALTのパーティ先生のお父さんがフィリピン出身ということで、フィリピン料理を出します。フィリピン料理は、中国やスペイン・アメリカの食文化の影響を受けています。アドボは、酢や醤油、ニンニク、コショウなどで煮込んだフィリピンの定番料理で、酸味が効いた味わいで柔らかいお肉が特徴です。

児童のみなさんへ

給食の目標 ～1月～

# 食事のマナーを身につけましょう



今月の給食目標「食事のマナーを身に付けよう」は「食育」の大切な柱のひとつです。一緒に食事をする人たちが、気持ちよく、おいしく食事を楽しむための「心くばり」「気くばり」である食事のマナーについて考えてみましょう。  
文部科学省から出されている「学校における食育の6つの内容」の中に「食事のマナーを身に付けよう」が「社会性」として示されています。



**社会性** (食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける)

- 協力して食事の準備や後片付けをすること。
- 箸の使い方、食器の並べ方、話題の選び方など食事のマナーを身に付けること。
- 協力したりマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながる。
- マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食すること。
- 自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする。

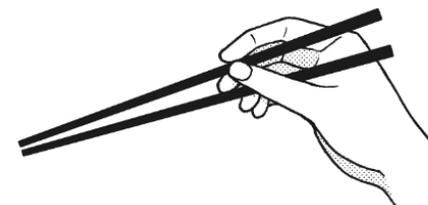
## 食器の持ち方・姿勢はできていますか？

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



背筋を伸ばし、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。