

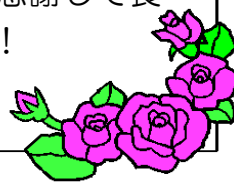
# 食育だより もぐもぐ

毎月19日は食育の日  
長倉小学校 1月

新しい年が明けました。今年はどうなるのでしょうか？早く新型コロナウイルスが落ち着いて、自由に行動できるようになるといいですね。

さて、みなさんは今年の目標は決めましたか？目標が達成できるように少しずつ努力していきましょう。食についても、好き嫌いを克服して、何でも食べられるようになるといいですね。給食室でも、みなさんが安心して、おいしく食べられるように、腕によりをかけて作ります！

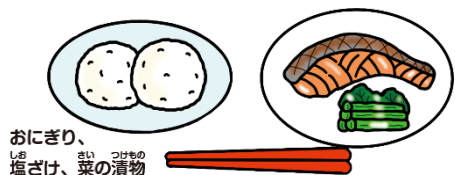
給食目標  
給食に感謝して食べよう！



## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」

### 学校給食の歴史

#### 日本で最初の給食



おにぎり、塩ざけ、菜の漬物  
明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

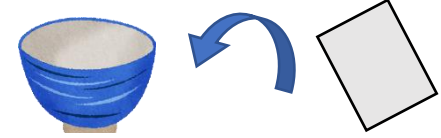
給食では、1月25日に、給食始まりの日献立として、大根めし、鮭の塩焼き、ほうれんそうのごますあえ、すいとんの献立を出します。食べられる幸せに感謝しながら食べてもらえればと思います。

また、18日はおむすび献立です。これは、ビニール袋をかけたお茶碗によそったわかめご飯をビニール袋ごとにぎって、おむすびとします。その日に学校で楽しく給食が食べられるように、ぜひおうちでも練習してみてくださいね。

### めざせ！おむすびめいじん！！



- 1 おわんにビニールぶくろをひらいてかぶせる
- 2 ビニールぶくろをかぶせたおわんにごはんをいれる
- 3 ふくろのくちをもってふくろごとおむすびをにぎる



学校では、ビニール袋を使ってわかめごはんのおむすびを作る予定です。おうちでは、ラップでもよいですね。ぜひ挑戦してみてください。

### 給食人気レシピ紹介 ～ アメリカンドッグ ～



#### 材料(4人分)

- ・フランク串付き 4本
- ・ホットケーキミックス 大さじ4
- ・小麦粉 大さじ1
- ・揚げ油 適量
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1

#### 作り方

- 1 ホットケーキミックスと小麦粉、水を混ぜて衣を作る
- 2 油を温める
- 3 フランクに衣をつけて揚げる
- 4 調味料を合わせ、一度加熱する
- 5 色よく揚がったら4をかけてできあがり！

## あけましておめでとう 新春食育かるた

あ 	朝ごはん、 食べて始まる 元気な一日
け 	健康をつくる 食事、運動、 よいすいみん
ま 	「まごわ(は) やさしい」 和の食材は 健康の友
し 	しっかりと よくかみ食べよう 目標ひと口30回
て 	手洗いを よくしてウイルス シャットアウト

お 	「おいしいな！」 笑顔で囲む 楽しい食卓
め 	目いっぱい 感謝を示そう、 食事のあいさつ
で 	伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらの ふるさと
と 	とりすぎは 注意だ さとう、塩、 あぶら
う 	うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康