



1月給食だより

令和 8 年 1 月 8 日
足立区立東栗原小学校
校 長 田中 岳晴
栄養士 野村 亮子

新しい年が明けました。今年も一年間、栄養満点の旬の食材をたくさん食べて、暑さ寒さに負けない身体を作り、勉強も遊びも思いっきり楽しんでください。年末年始はたくさん食べてのんびり過ごしてしまい、生活リズムがくずれていませんか。日ごろから「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて体調管理にはより一層気を付け、生活リズムを立て直しましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年うま年!



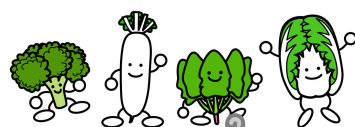
うまのように野菜を
たっぷり食べよう!

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味をぜひ味わってみてください。

【代表的な冬野菜】

- ・かぶ ・白菜
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー
- ・大根 ・ねぎ
- ・春菊 ・水菜
- ・キャベツ など



全国学校給食週間にちなんで **1/19~23 はもいもい給食ウィークです**

日本の学校給食は、明治 22 年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和 21 年 12 月 24 日にアメリカの支援団体から、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われ、学校給食が再開されたことから、この日を「学校給食感謝の日」となりましたが、昭和 25 年度からは、冬季休業と重ならない 1 月 24 日～30 日が「全国学校給食週間」となりました。この期間に学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

期間中、残菜が少ない、片づけがきちんとできたクラスに「セレクト給食投票権」がもらえます。みなさん頑張りましょう!

作ってみませんか

☆スパイシーポテト ☆

【材料】

- ・じゃがいも・・・中 2 個
- ・カレー粉・・・小さじ 1/2
- ・チリパウダー・・・小さじ 1/2
- ・ガーリックパウダー・・・小さじ 1/2
- ・塩・・・小さじ 1
- ・揚げ油

【作り方】

- 1、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- 2、乾煎りしたスパイスと塩を混ぜ合わせ、揚げたじゃがいもに振る。

※材料はお好みに合わせて調整してください。

子どもたちに大人気!!

このスパイスは、鶏肉や小魚の唐揚げにもよく合います。



旬のやさしくブロッコリー>

子どもたちに人気の野菜、ブロッコリーは明治時代に観賞用として日本に伝わり、1980年代になって高い栄養価が注目され一般家庭に急速に普及しました。栄養価が高く調理しやすいので、今では日本の食生活の中にすっかり定着したことから、2026年度に主要野菜の安定供給のための法律「野菜生産出荷安定法」の中で、指定野菜に格上げされることになりました。それにより、産地や生産者、生産量等が法律で保護されることになります。量や価格が安定し、今後ますます食べる機会が増える野菜になるでしょう。

