



長井の
給食

虹のかけはし



(毎月19日は食育の日)

令和6年度

長井市給食共同調理場 (文責: 佐藤 朋江)

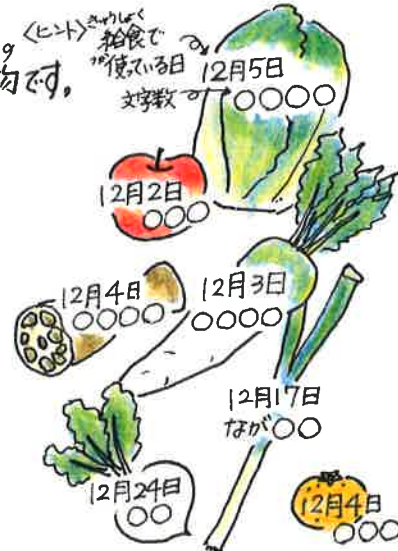
言葉パズルにチャレンジ

パズル①
右の絵はこれからおいしい季節をむかえる食べ物です。それぞれの食べ物の名前を消してみてください。

消し方のルール

タテは上から下へ
ヨコは左から右へ
ナナメは上から右下へ
ナナメは上から左下へ

パズル②(例)でできたかな



り	み	ぶ	だ
れ	か	ぶ	だ
り	ん	ご	い
じ	ね	こ	こ
ぎ	ま	は	ん
は	く	さ	い

パズル②
7つの食べ物の名前を全部消した後に残った文字をはらばかえて下の□□□□にあてはまる言葉を書きこんでください。〈ヒント〉12月18日の献立

学校給食の献立

今から135年前の明治22年(西暦1889年)に山形県鶴岡町

(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しくて学校に弁当を持ってくるのができない子どもたちにお昼ごはんを出したのが学校給食の始まりとされています。

忠愛小学校は鶴岡町の大曾寺というお寺の中にありまして、小学校を作ったお坊さんが、一軒一軒家をまわり、お経を唱えていたお米やお金で、おにぎりや焼き魚、野菜の煮びたしなどを

を作り、子どもたちはそれらを毎日大喜びで食べたそうです。

長井の学校給食で今年「学校給食の歴史を知る」「学校給食を食べることに感謝の気持ちをもち」の2つをねらいとして12月18日に「学校給食始りの献立」を再現します。おにぎりに焼き魚と野菜の煮びたしという組み合わせは、この給食の時代に子どもたちにとってあまりにも質素で衝撃を受ける給食と思いますが、食育の一環として子どもたちの心に残る有意義な取り組みにはなるよう、おたより等で私たち栄養教諭の思いを届けたいと思います。

18日の夕方、学校から帰った子どもさんに「今日の給食どうだった?」と聞いてみてください。どんな言葉が返ってくるでしょうか。

学校給食レシピ 19日 秘伝豆ごはん

材料 小学4年生 5人分

- 米 --- 2合
- 水 --- 2合の目盛まで
- 酒 --- 大さじ1
- 塩 --- 小さじ3/4
- (乾) 秘伝豆 --- 35g (もどす2倍くらいに増やす)
- (乾) だし昆布 --- 3g (5cm×7cmくらい)



作り方

- ① 米をといで炊飯釜に入れ2合の目盛りまで水を入れる。
- ② ①に酒と塩を入れてかき混ぜ、もどした秘伝豆とだし昆布を入れて炊飯。
- ③ 炊きあがったら昆布を取りだし、金糸をほぐし混ぜ、味見をしてできあがり。

※1 乾燥大豆のもどし時間は朝炊飯の場合は前日の朝、夕方炊飯の場合は前日の就寝前くらいに冷蔵庫で。 ※2 取り出した昆布は捨てずに食べてみましょう。適当に切って秘伝豆ごはんに混ぜても美味。

わくわく献立表 12月

献立作成者: 佐藤 朋江

*牛乳は毎日1本つきます。

*ごはんはレインボープラン認証はえぬきです。

物資の都合により予告なしに献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

2(月) ごはん のり塩からあげ (2ヶ) うの花いり 大根のみそ汁 りんご	3(火) レインボー米粉カレー (麦入りごはん) 大根とわかめの あえもの メープル小魚アモンド	4(水) ごはん さんまもみじに れんこん金平 あさりのみそ汁 みかん	5(木) *アルビ対給食 提供日 もち玄米入りごはん いかのあげに おかかあえ 白菜ととうもろこしの みそ汁 ベビーチーズ	6(金) ごはん すぶた ビーンズサラダ わかめスープ
9(月) ごはん ぶた肉のスタミナ汁め ひじきと小松菜の サラダ とうふと油あげの みそ汁 豆乳パンコッタ はちみつレモン(学配)	10(火) ごはん あじひらきフライ (ソース) 切りほし大根の ベーコンに 生あけのみそ汁 バナナ	11(水) 麦入りごはん 草間ポークフランク (小2本、中3本) あげ里いもの そばろあえ 白菜とふののみそ汁	12(木) *アルビ対給食 提供日 ごはん とり肉の バジルパン粉かき いそかあえ コーン入り五子スープ	13(金) ごはん かつおの ごまみそあえ 小魚と野菜のナムル きのこスープ
16(月) もち玄米入りごはん モロのあげてりかけ とり肉とふのにもの なめこのみそ汁 ヨーグルト(学配)	17(火) カレーうどん 県産れんこん入り あげじゃがマイ (2ヶ) 白菜のやぶづけ りんご	18(水) 学校給食 始りの献立 おにぎり やき魚(塩づけ) 野菜のにびたし	19(木) 地産地消の日 冬菜あん 秘伝豆ごはん 県産ぶた肉コロケ (ソース) コールスローサラダ 冬至かぼちゃ 大根のレインボーみそ汁	20(金) 給食記念日 セルフ給食 ごはん とり肉のキャロットマネズヤ 白身魚のキャロットマネズヤ 海苔サラダ 米粉と豆乳の 粒コーンスープ
23(月) 麦入りごはん やきぎょうざ(2ヶ) 切りほし大根 のリマヨサラダ ごまみそ汁	24(火) ごはん あげかきい きのこあん 切りこんぶに かぶのみそ汁 バナナ	25(水) ごはん やき魚(さけ) にんじんサラダ じゃがぶたキムチ	今年の冬至は 12月21日(土) 1年で最も昼の時間が短くなる日です。 この日を境に徐々に日が伸びていきます。 ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆 を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る 風習があります。	