

1月の献立について

栄養教諭 木村 泰子

献立に関連した指導内容	健康 に よ い 食 べ 方	献立留意点	○体の温まる汁物，煮物を多めに取り入れています。 ○給食週間にちなんだ献立を給食週間中（1月24～30日）に取り入れ，お楽しみ献立だけでなく，地産地消や食文化等と関連させ，給食に関心を持たせることのできるような内容にしています。	
		季節の 食材	野菜・果物	かつお菜 かぶ さといも こまつな しゅんぎく だいこん ほうれんそう 根深ねぎ はくさい れんこん ぼんかん
			海産物	ぶり しらす干し
		季節の献立	白玉雑煮 おでん 小呂島のぶりふりかけ	
	食文化	行事食	白玉雑煮【正月】 さけの塩焼き・みそ汁・おかか菜っ葉【給食週間】	
		福岡市の食材 (予定)	米（ヒノヒカリ） だいこん かぶ キャベツ かつお菜 しゅんぎく もやし こまつな 青ねぎ えのきたけ 根深ねぎ 鶏卵 ぶり 市内産しゅんぎく入りソーセージ	
		郷土料理	儀助煮【福岡】	
		世界の料理	ショウロンボウ【中国】 豆乳リゾット・クリームソーススパゲッティ【イタリア】 煮込みハンバーグ【ドイツ】	
	新献立・新物資	小呂島のぶりふりかけ のりときくらげのつくだ煮		
	食に関する指導	教科との関連	単元名・題材名および活用する献立（例）	具体的な指導内容（例）
全学年 かんしゃしてたべよう（学） 「さけの塩焼き・みそ汁・おかか菜っ葉」			○食べ物や給食にかかわる人に感謝の気持ちを持たせる。	
2年 大きくなあれ わたしの野さい（生） 「みそ汁（かぶ）」「おでん」 「白玉雑煮」			○野菜の種類について知り，季節の食べものに興味を持たせる。	
3年 寒さに負けない健康な体（学） 「おでん」「白玉雑煮」「ぼんかん」			○かぜを予防するための食生活について考えさせる。	
4年 給食と健康（学）			○給食の食べ方と自分の健康との関わりを考えさせる。	
5年 食生活を見直そう（学）		○自分の食生活を見直し，よりよい食生活について考えさせる。		
今年度の献立のテーマ 「福岡市でとれる食べ物」	【かつお菜・ぶり】 かつお菜は，福岡で昔から作られている野菜です。煮るとかつおのだしのように風味がでることから，このように言われるようになりました。漢字で「勝男菜」と書くこともあり，縁起がよい食材として，博多の雑煮には欠かせない野菜です。今月の「白玉雑煮」にもかつお菜が入っています。 「小呂島のぶりふりかけ」は，新しい献立です。福岡市西区の小呂島でとれたぶりを使っています。ぶりは成長とともに，「やず」，「はまち」，「ぶり」と名前が変わるので，出世魚とよばれています。そのため，かつお菜と同じように，縁起がよい食材として，博多雑煮など，おめでたい席での料理に欠かせない魚です。			

～給食時間の学級訪問について～

給食時間に，教室と一緒に給食を食いたいと思います。給食は職員室からもってきます。席だけ準備をお願いいたします。食べながら，その日の給食や食材についての話（5分程度）をします。都合の悪い日は，日にちを変更しますので，ご相談ください。



	月	火	水	木	金
		8	9	10 2-1	11 かがやき23
14 成人の日	15	16 1-1	17 かがやき4	18 6-1	
21 かがやき1	22	23 6-2	24 4-1	25	
28 ビデオ放送	29 ビデオ放送	30 ビデオ放送	31 5-1		