

# 1月

食器は  
ていねいに  
大切に  
使いましょう！

## 配ぜん図

### ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんの小マークは小さいおわん、大マークは大きいおわんを使います。  
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

## 1月の給食目標

### 楽しい食卓づくりの工夫をする

右のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、毎日の給食写真を見ることができます。大宜味小ホームページ更新中！

### 8(水)

牛乳

ウニムーチー ごもくに  
大  
ヤファアジュシー こもちししゃも  
フライ

【鬼ムーチー(旧12/8)によせて】  
旧暦12月8日鬼餅でした。子ども達の健康と成長を願って各家庭でムーチーを作ります。ムーチーを包む葉月桃は香りが強く、厄除けの力があるそうです。香りもムーチーの魅力です。

### 9(木)

牛乳

わかめのじゃこサラダ ヤンニョムチキン  
小 大  
キムタクごはん ぐうどん

【キムタクごはんって?】  
キムタクごはんは長野県塩尻市の学校給食メニューです。塩尻市は伝統的な漬物文化が残る地域ですが、若い人が漬物を食べなくなってしまい、学校給食で漬物をおいしく食べようとキムチとたくわんを合わせた混ぜごはんが誕生しました。

### 10(金)

牛乳

オレンジ  
はくさい ソテー とうふハンバーグ  
しょうパン 大  
じゃがいものポターージュ

【寒くても手洗いを忘れずに!】  
水が冷たく、寒いので手を洗うことが嫌になりますが、今こそ手洗いをしっかりと行うことが大切です。石鹸で洗い、清潔なハンカチでふくと感染症予防につながります。

### 13(月)

今年も大宜味学校給食センターでは、「安心・安全な学校給食づくり」を目指して取り組んでいきます。どうぞよろしくお願い致します。

### 14(火)

牛乳

フルーツヨーグルト  
ゆでたまご  
小 大  
むぎごはん チキンカレー

【よく噛んで食べよう】  
みなさん一口20回は噛むよう意識していますか? 噛むことで脳が刺激されて、学習力がアップし、虫歯予防にもつながります。さらに食材のおいしさも感じるすることができます。

### 15(水)

牛乳

いちごのナンケーキ 小 あつあげのツナサラダ  
大  
わふうきのコスバゲティー ポテトのチーズに

【1/15いいいちごの日】  
15日はいいいちごの日です。いちごが旬となる時期がこの頃なので、制定されたようです。ビタミンCが多くふくまれているので、風邪予防や疲れをとる効果があります。

### 16(木)

牛乳

やさいのシークワサー みそあえ ぐでくさんたまごやき  
小 大  
たしこんめし アーサととうがんのおつゆ

【第3木曜琉球料理の日】  
沖縄もそろそろ大根が旬の季節となります。今日は炊き込みごはんは大根と大根の葉も加えました。昔の人はその地域にある食べものを旬の時期に食べてきました。

### 17(金)

牛乳

オレンジ  
シークワサー コールスロー しらのチーズパンこやき  
大  
コンペニ チキンビーズ

【栄養目標: 地産地消について知ろう】  
地産地消とは「地域でつくられたものを地域で使い、消費する」ことです。給食でも地域の食べ物をたくさん使っています。地域を元気にするために大宜味産を食べましょう!

### 20(月)

牛乳

ミルクプリン いちじくソース  
かにかまのちゅうかあえ  
大  
さかなぞうすいふう れんこんりりらつね

【相互協力都市愛知県蟹江町ふるさと料理】

### 21(火)

牛乳

にびたし さけのしおやき  
あさりのつけこ  
小 大  
むぎごはん すいとんじる

【給食の始まりの頃献立】

### 22(水)

牛乳

あげスルルーのシークワサーおれ おきなわぜんざい  
大 小  
おきなわやきそば たしこんとじゃこのゆかりあえ

【沖縄の食から歴史を感じよう】

### 23(木)

牛乳

にしあいづちいきのりんご さめのてんぷら  
くるみりしあえ  
小 大  
ごもんぶかし こつゆ

【交流都市福島県西会津町ふるさと料理】

### 24(金)

牛乳

たんかん シークワサーサラダ  
小 大  
カラキナッツ はくさいのクリームシュー トースト

【大宜味の恵み給食】

## 学校給食週間のテーマ「食べて発見! 故郷いろいろ」

蟹江町の名前の由来は、昔は海に囲まれた地域で海辺にカニが多かったことが由来とのことです。郷土料理の「ボラ雑炊」をしいらで代用しました。

給食は明治22年山形県の小学校で始まり、おにぎりや鮭の塩焼き、漬物などでした。当時の献立を振り返りましょう。

戦前は緑豆を煮たものを食べていましたが、戦後に輸入された金時豆を黒糖で煮たものが広がり、今の沖縄ぜんざいになりました。

おいしい米や乾物など内陸にある土地ならではの郷土の知恵が詰まっています。今日のりんごは西会津町より大宜味の子も運へプレゼントしてもらいました。

大宜味村の恵み「シークワサー、カラキ、たんかん」を使った給食です。お家でも「地産地消」に取り組みましょう。

### 27(月)

牛乳

べこもごまだんご やさいとわかめのツナあえ  
小 大  
むぎごはん まーぼーだんご

【旬の大根のおいしい食べ方】  
大根のおいしい季節です。大根は根の部分を食べます。根の上は辛みが少ないのでサラダ用として、下にいくと辛みが強くなるので、煮物や大根おろしに向いています。

### 28(火)

牛乳

しまやさいのスーナー くるまふとどりののナゲット  
アンダースー  
小 大  
もちきびごはん たしこんとこのおつゆ

【旧暦12/29トウシヌユルー】  
沖縄は豚肉文化です。「豚は鳴き声以外はすべて食べつくす」ほど、特別な日に大切に食べてきました。今日は旧暦のおおみそか「トウシヌユルー」です。よい年の瀬を!

### 29(水)

牛乳

たんかん さかなてんぷら  
こうはなます  
小 大  
くるまごごはん イナムドウチ

【旧正月「イイソーグッチデービル」】  
今日は旧暦の1月1日旧正月です。沖縄は旧暦で行事を行う風習があります。漁業が盛んな地域の港では大漁旗を飾った船が正月を祝い、華やかです。新年を祝いましょう!

### 30(木)

牛乳

ほしのコロケ 小 ごまマシュマロ  
大  
さかなとゆやさいのスバゲティー ミルクおから

【冬野菜カリフラワー】  
冬に旬を迎える食材はビタミンCが豊富です。カリフラワーも今が一番おいしい季節です。ブロッコリーが突然白くなったことでカリフラワーが生まれました。

### 31(金)

牛乳

スライスパン ポークジンジャーソテー  
小 大  
ポテトサラダ パーカーハウス/シ あさりのトマトチャウダー

【寒い日も牛乳を飲もう】  
寒いと牛乳を飲まない人が増えてきます。成長期はカルシウム摂取量が大人より多いので、牛乳は給食に必ずつきます。牛乳は骨や歯を丈夫に作り、イライラ心を抑えます。

## 感染症に負けない体をつくらう

風邪など感染症の予防には、手洗いうがい、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

### おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜  
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

てあら 手洗いうがい  
バランスのとれた食事  
十分な睡眠  
適度な運動