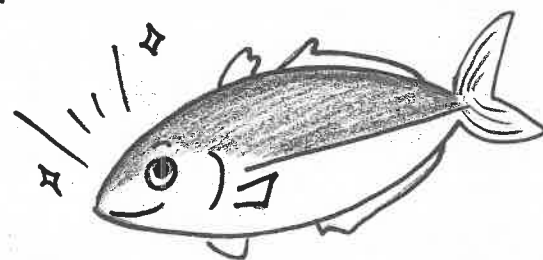


しょう がつ こん だて 正月献立のおはなし



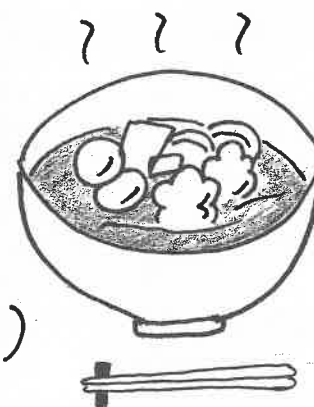
新しい年が始まりましたね!! 正月には、様々なねがいをこめた「おせち料理」や「雑煮」を
食べることで、昨年に感謝し、新年の無事を祈ります。給食でも、それにちなみ、正月献立が登場します

ぶりの塩こうじやき



ぶりには、成長とともに名前がかわる
出世魚だよ。そのため、立身出世を願う縁起物として
正月に食べるよ!!

脳のはたらきをよくして、学習力をアップさせるDHA(ドコサヘキエン酸)
も、多くふくまれるよ



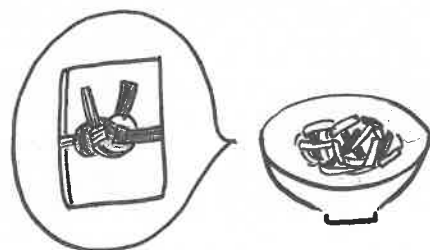
白玉みそ雑煮

「雑煮」は、大みそから「年神様」に
そなえておいた餅や供え物を、一緒に
煮たものだよ。神様からのパワーを
さずかり、元気がでると考えられてきたよ!
家や、地方によて、丸い餅や

四角い餅、また具材やみその種類がちがうよ。
今日は鶏肉や里いもを使った、白みそ仕立ての雑煮
だよ。おいしく食べてね

給食センターより

紅白炒めなます



細く切った人参と大根で、紅白の水引をイメージした「なます」は、
家族の平和を願う縁起物として食べられるよ

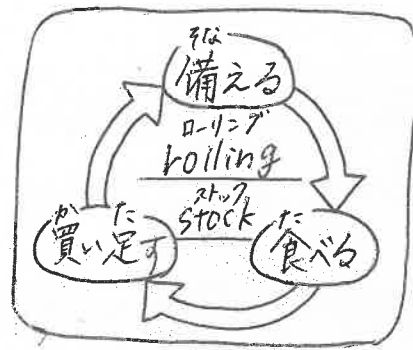
正月献立について、分かったかな? 感想を書いてね。

災害に備えて
おうちの人とも
話し合ってみよう

防災献立のお話

今日は
「ぼうさい」だ！
防災献立だよ！

今から31年前の1995年(平成7年)1月17日午前5時46分、淡路島から阪神地区にかけて阪神淡路大震災と呼ばれる大きな地震が発生し、たくさんの方が被害を受けたよ。いつ、どこで起こるか分からない災害に備えて、災害時の食事や非常食について考えてみよう！



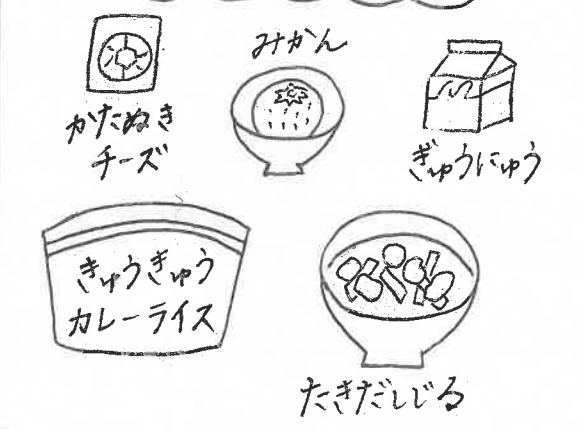
かたぬきチーズ

そのまま食べられるものは、便利で食事しやすいよ！災害時に不足しがちなたんぱく質を手軽に補給することができるよ。

みかん

果物にはビタミンが多く含まれているよ！ビタミン、ミネラルが不足しないようにしっかりと補える食品を選ぼう！

今日の給食



水道やガスが止まってしまった時に...!? <家庭で備えておきたいもの>

水

1人1日3Lが目安！

カセットコンロ・ボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度が必要！

災害用トイレ

1週間分を備蓄しておこう！
1人35回分が目安！

食料品

「ローリングストック法」で日常的に備蓄をしよう！常温で日持ちのする物を普段から少し多めに買っておき、食べた分だけ買い足す方法だよ！

救給カレーライス

防災用のレトルト食品は長期間保存できるものが多く、そのまま常温で食べられる製品になっているよ。容器が食器替わりになり、片付けも簡単だよ。お米が入っていて、野菜もたっぷり摂れるため、栄養も十分に摂取できるよ。

たきだじり

避難所でボランティアの人たちが調理してくださる「炊き出し」が行われることがあるよ。食事を通じて被災者を支えるこの活動は、心も身体も温めてくれるよ。

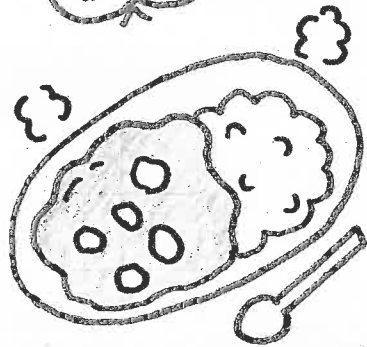


防災について考えながら食べてね！

防災献立について分かったかな？感想を書いてね！

(第1) 令和8年1月15日(木) () 小学校()年()組
(第2) 令和8年1月16日(金)

給食センターより ☆三



みんな大好き～給食でカレーの魅力を矢口ろう!!～

給食でも大人気のカレー。

今年度の給食週間では、カレーに注目して、毎日カレーが様々なかたちで登場するよ。楽しみにしていてね。食育だよとも見てみてね!!

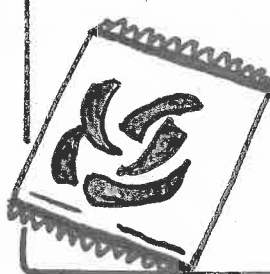
米粉のポークカレーライス

給食で大人気の定番料理だよ。小中学校の給食に登場したのは、明治4年のことだよ。伊丹市では、アレルギーの子も食べられるように、小麦粉の代わりに米粉を使っているよ。

カレーパリッシュ

国産のかたくりいわしを子ども好みのカレー味にしたものだよ。

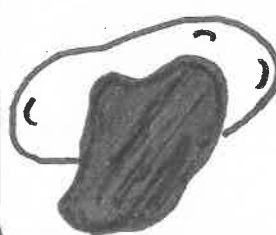
カルシウムたっぷり!!



食べにくい食べ物
をカレー粉で味付け
すると、食べやす
くなるかも!?

チキン竜田のカレーソースかけ

今日は、チキン竜田にかけてあるソースにカレー粉を入れたよ。大正時代に、様々な会社がカレー粉を発売し始めたことで、カレーの人気は



ますます広がっていったよ。ピリっとした辛さと、奥深い香りを
感じてね。バーガーパンにはさんでね♡

カレーうどん

明治38年に、そば屋などの和食店で、その頃流行していた洋食を取り入れ始め、登場したのがカレーうどんだよ。給食センターでじっくり煮出した美味いだしの交わいたカレーうどんだよ。



グリーンカレー

水が登場!!

給食センターより

グリーンカレーはタイ料理だよ。緑色をしていることと、ココナツミルクを入れることが特徴だよ。給食ではほうれん草ペーストを使って緑色を表現しているよ。

明治時代に日本に伝わったカレー。今では様々は料理に大活躍!!
おうちの人にも、カレーについて話してみよう!!

カレーの魅力についてかかったかな?? 感想を書いてね。