



食育通信

令和 8年 1月

河南町立学校給食センター



あけましておめでとうございます 年

ふゆやす お がつ き はじ むかし いちがつい に がつに さんがつ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月
さ 去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。
かぜ りゅうとう たいしょうかんり いっそう き にち
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日
1日を大切に過ごしてほしいと
おも 思います。



今年（とし）はうま年（とし）！



うまのように野菜を
たっぷり食べよう！



箸（はし）をうま（うま）く使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま（うま）味（あじ）
を感じよう！

1月の行事&記念日 3択クイズ



1/1 元日（がんじつ）



Q1 おせち料理の「だて巻き」には、
どんな願いがこめられている？

- ① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように



1/7 人日の節句（じんじつ せっく）



Q2 この日に食べる春の七草
の中で、スズシロとは何のこと？

- ① かぶ ② 大根 ③ れんこん



1/11 塩の日（しお ひ）



Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

- ① 2本の指で つまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい



1/15 小正月（こしょうがつ）



Q4 この日に健康を願って
作るおかゆには何を入れる？

- ① たまご ② 梅干し ③ あずき



1/20 二十日正月（はつかしょうがつ）



Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある
この日は、何といわれている？

- ① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

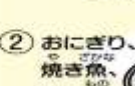


1/24~30 全国学校給食週間（ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん）



Q6 日本で最初の学校給食として
伝わるのはどのメニュー？

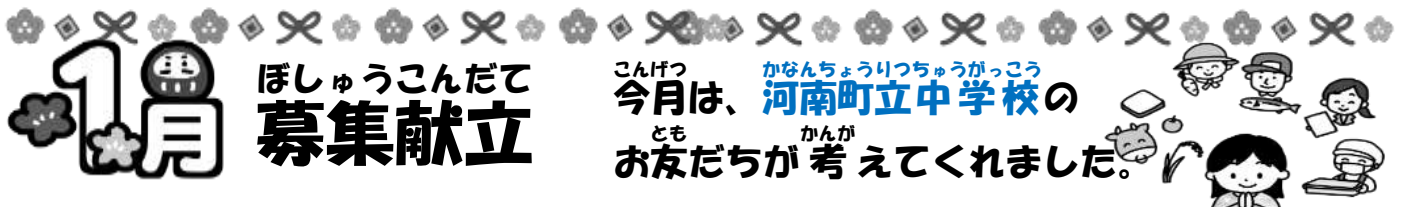
- ① カレー ライス ③ コッペパン、 トマトシチュー



こたえ

- Q1=①「巻物（巻物）を表す」 Q2=②「かぶは「スズナ」」
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②「明治22年の山形県（やまがた）の給食」





1月 ぼしゅうこんだて
募集献立

こんげつ
今日は、かなんちょうりつちゅうがっこう河南町立中学校の
ともお友だちが かんが考えてくれまし

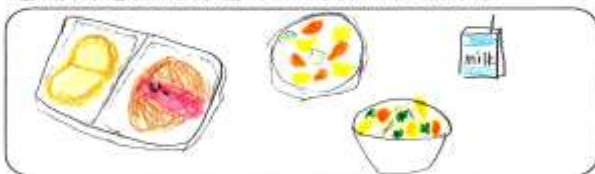
1. 2月の給食献立を考えよう

27 日

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 雑麦パン [食材 小麦 卵 水]
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)
料理名 ハンバーグ [食材 ひき肉 玉ねぎ 小麦粉 卵]
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 フルーヴサラダ [食材 ほうたけのり、おくら、アボカド]
- (4) 汁もの (水分補給と不足しがちな栄養を補うおかず)
料理名 倉トフ [食材 にんじん、ジャガイモ、玉ねぎ]
- (5) 牛乳

★盛り付け国を煮きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

全部、洋風にして、海外の飯みたいにした。
えいようをみんなで作った。

1. 2月の給食献立を考えよう

28 日

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 ごはん [食材 ごはん]
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)
料理名 さば [食材 さば]
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 春雨サラダ [食材 春雨、にんじん]
- (4) 汁もの (水分補給と不足しがちな栄養を補うおかず)
料理名 めんじろ [食材 ごぼう、豚肉、にんじん]
- (5) 煮物

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

自分が食べたものを書いていって、その中で
おいしい、バランスが、いいものをかきました。
全部好きな物なので、食べてみたが、
ふたつがまずい。

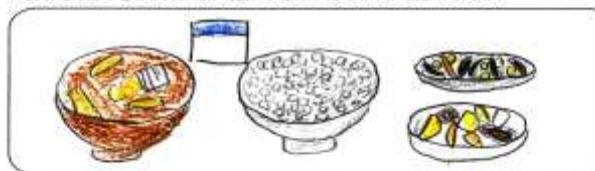
1. 2月の給食献立を考えよう

29 日

食献立を考え、料理名と食材を書きましょう

- (1) 主食 料理名 芋 [食材 芋]
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)
料理名 肉じゃが [食材 肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参]
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 エビと大豆の煮物 [食材 えび、大豆、人参、油揚げ、こんにゃく]
- (4) 汁もの (水分補給と不足しがちな栄養を補うおかず)
料理名 白菜と油揚げのシチュー [食材 白菜、油揚げ、人参、味噌]
- (5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書き直しましょう。

次に適切な体言を記入。良き材料を人に与えてやる、
や、よいことを。カラスが人々をいびるお
うにして、金持の良き者を悪犬目のバウにま
くするために、カラスが

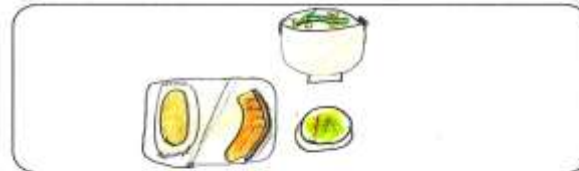
1. 2月の給食献立を考えよう

30 

★献立を考え、料理名と食材を書きましょ。

- (1) 主食 料理名 コーンポタージュ 【食材】小麦
(2) 野菜 (タンパク質がとれるおかず)
料理名 揚げのムニエル 【食材】鶏
(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)
料理名 コーンスープ 【食材】マッシュルーム、ニンジン
(4) 汁もの (水分補給と不足しがちな栄養を補うおかず)
料理名 クリームシチュー 【食材】牛肉、じゃがいも
(5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)




★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

冬が旬の食材を出来た1月使って体が暖かまるようなメニューを
考えました。でも丹波里を考え、とうとうここで黄色をきいてオレンジ
を、ホウレン草と根菜とイモのカラーをそろえました。

全国学校給食週間が
はじまりました！



◎^{かなんちよう}河南町の^{きゆうしゆく}給食では、^{がつ}1月・^{がつ}2月は^{かなんちようさん}河南町産のお米『^{こめ}水越米・^{みずこしまい}ひのひかり』^{しやう}を使用します
 (センター米飯^{べいはん}は^{かがわけんさん}香川県産『^{ひのひかり}ひのひかり』)

◎9日(金)は、お正月献立:ごはんもお味噌^{みそ}もお野菜^{やさい}もまるごと河南町^{かなんちょう}の目です。

◎お楽しみ献立:・14日(水)『あげパン』・21日(水)『くじらの竜田揚げ』です。

◎26日～30日は、募集献立の実施と、給食時間に給食クイズをします。お楽しみに！



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね！

