



きゅうしょくだより

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
<div><div>せつぶん 食べ物いろいろ</div><div><div>恵方巻き・・・7種類の具材を包むことで七福神を表し、福を巻き込んで商売繁盛と無病息災を願います。</div><div>い わ し・・・いわしの独特なにおいが、体の邪気をはらってくれるとされています。</div><div>落 花 生・・・東北地方や北海道などの寒い地域では大豆の代わりに落花生で豆まきをします。</div></div><div></div><div><div>きゅうにゅう まいにち</div><div>牛 乳は毎日つきます。</div><div>こんだて へんにょう</div><div>献立は変更になる</div><div>ばあい</div><div>場合があります。</div></div></div>				
2日 ごはん ハンバーグ やさいソテー わかめスープ	3日 ごはん いわしのうめに おからのいために とんじる・こくとうまめ	4日 スタミナどん わかめのみそしる	5日 ★6年生リストメニュー きなこあげパン はなやさいサラダ トマトスープ	6日 ハヤシライス カラフルサラダ
今日のお米は、5年生が田植えし、刈ってくれたお米です。おいしくいただきます。	今日は節分です。風邪の鬼を追ひ払うためにも、好き嫌いせず何でも食べ、健康な体づくりをしていきましょう。	おとなりにかほ市では、毎年2月4日に「掛魚まつり」が行われます。氏神様に海での安全や、大漁祈願、五穀豊穰をお願いする伝統行事です。	きなこあげパンは学校であげて、一つ一つきなこをまぶして作ります。大変な作業ですが、調理員さんががんばってくれています。	健康で丈夫な体を作るため、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスのよい食事をとりましょう！！
9日 ごはん ぶりのあまからあげ すきこんぶのいために きゃべつのみそしる	10日 ★6年生リストメニュー ごはん ヤンニョムチキン 豆もやしのナムル はるさめスープ	11日 建国記念の日 	12日★6年生リストメニュー スープスパゲティー コーンサラダ プリンタルト	13日 ごはん とりのしのだに ちくぜんに ふのみそしる
日本人は箸で食べ物を切ったりつまんだりするため、おのずと手先が器用になったと言われています。自分のはしの使い方はどうですか？	韓国語でヤンニョムとは「味付けされた」という意味があります。鶏肉をコチュジャン、にんにく、さとう、香辛料から作る甘辛いソースで味付けします。		麺の時は、よくかまずに食べてしまいがちです。一口30回かむようにするとよいと言われています。	みそは腸の調子を整え、免疫力を高めてくれます。具たくさんにすると1食分の栄養バランスも整いやすくなり、塩分を体外へ排出してくれます。
16日 ごはん とりのてりやき こうやどうふの いためもの なめこのみそしる	17日 ごはん しゅうまい プルコギ ちゅうかコーンスープ	18日 マーボーどん チンゲンサイのスープ	19日 ★6年生リストメニュー コッペパン ウインナー イタリアンサラダ かぼちゃいりシチュー	20日 ごはん あかうおのたつたあげ だいこんのきんぴら ごまみそしる
水でもどした高野豆腐をうす切りや細切りにして野菜などと一緒に炒めることで、煮物とは一味違うおいしさを味わえます。栄養も豊富です。	プルコギは、韓国の代表的な料理の一つです。豚肉を使えば「テジプルコギ」、鶏肉を使えば「タプルコギ」というそうです。	食事前はうがい手洗いをします。手の平はよく洗っていても、手の甲や指と指の間は見落としがちです。手首や爪の先もしっかり洗いましょう。	イタリアンサラダは、6年生のリクエストメニューの一つです。ツナサラダも人気があったので、今日のサラダにツナを入れています。	家事の手伝いをするのは、おうちの人の助けになるだけでなく、家事の流れが自然と身に付くチャンスです。進んで手伝いをしてみよう！！
23日 天皇誕生日 	24日 キムチチャーハン ごますあえ にくだんごスープ 野菜は腸内環境を整えてくれる食物せんいが豊富です。給食では1日に必要な野菜の量の1／3以上使っています。	25日 ごはん エビカツ ラーメンサラダ どさんこじる どさんこ汁は北海道の広大な敷地で育てられている野菜などを入れたみそ汁です。北海道出身の人を「どさんこ」と呼ぶこともあります。	26日 パン ごもくうどん あつあげのみそいため 「骨量」は骨の中のミネラルの密度のことで、骨の強さを測る目安になります。骨量は、小学校高学年から中学校の成長期に最も増えます。	27日★6年生リストメニュー チキンカレー ふくじんづけ ブロッコリーソテー どんな朝ごはんを食べてますか？パンだけ、おにぎりだけならもう1品増やしてみよう。牛乳やヨーグルト・果物でもOKです。