



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
	せつぶん 食べ物いろいろ	 		ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。
えはつま 恵方巻き いわし 落花生	7種類の食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。 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。 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。			こんだて へんこう 献血は変更になる はあい 場合があります。
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 おからのかために 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年生リクエストメニュー 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
今日はお米は、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しょう。	今日は節分です。風邪の鬼を 追い払うためにも、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、五穀豊穣 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 すきこんぶののために きゅべつのみそしる	10日 ★6年生リクエストメニュー ごはん ヤンニヨムチキン 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年生リクエストメニュー 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 ちくせんに 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？	韓国語でヤンニヨムとは「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、よくかまことに食べ 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。具だ くさんになると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 ブルコギ 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年生リクエストメニュー 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。	ブルコギは、韓国の代表的な 料理の一つです。豚肉を使えば「テジブルコギ」、鶏肉を使 えば「タップルコギ」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つ たので、今日のサラダにツナ を入れています。	家の手伝いをすることは、 おうちの人の助けになるだけ でなく、家の流れが自然と 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	25日 ごはん エビカツ ラーメンサラダ どさんこじる	26日 パン ごもくうどん あつあげのみそいため	27日 ★6年生リクエストメニュー チキンカレー ふくじんづけ プロッコリーソテー
	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。	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。	「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。	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品増やしてみまし ょう。牛乳やヨーグルト・ くだもの果物でもOKです。