

# きゅうしょくだより

# 1月

名古屋市立本地丘小学校

あ 明けましておめでとうございます。今年も元気に過ごせるように、はやねはやお 早寝早起きをして、あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

\*\*\*\*\* 1月のこんだてから \*\*\*\*\*

☆ **【特別こんだて】学校給食週間 … 24日(金)**

ごはん・牛乳・五目煮・みそ汁・にんじんいよかんゼリー



1月24日から30日までは、学校給食が始まったことを記念する「全国学校給食週間」です。名古屋市では、昭和7年から給食が始まりました。

☆ **「みんなで食べる! なごや産」の日**

**31日(金)** ごはんは港区・中川区・守山区でとれた米を使用します。

ふのすまし汁には、中川区でとれた水耕ねぎを使用します。



☆ **ふるさとこんだて ~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~**

**14日(火)** みそ煮込みうどん…うどんを豆みそで味付けした汁で煮込んだものです。

**20日(月)** れんこんのかきまし…愛知県の郷土料理です。「かきまし」とは、まぜご

はんのことで、かき回して食べることから「かきまし」と言われています。

\*\*\*\*\*

**1月の給食のめあて「日本の食文化について知ろう」**

日本人の伝統的な食文化を「和食」といいます。和食は、ごはんを中心とし、旬の食材を取り入れた献立で、昔から受け継がれてきました。今月は、伝統的な食べ物を使った和食の献立がいろいろ登場します。



**作ってみましょう! きゅうしょくこんだて**

おうちの方と  
いっしょに読  
みましょう。

**いいどい 31日(金)実施**

材料 [中学年児童4人分]	作 り 方
鶏肉・・・100g	① こんにやくはひと口大に切り、ゆでる。
しょうが・・・2g	② にんじんはいちょう切りにする。
砂糖・・・小さじ1	③ れんこんはいちょう切りにし、ゆでる。
しょうゆ・・・小さじ1	④ しいたけはぬるま湯でもどし、細切りにする。
サラダ油・・・小さじ1/2	⑤ 鶏肉はひと口大に切り、おろしたしょうが・砂糖・しょうゆをあわせた中に20分くらいつけ、油でしっかりとめ取り出す。
ちくわ・・・40g	⑥ ちくわは小口切りにする。
生揚げ・・・60g	⑦ 生揚げはひと口大に切り、ゆで油ぬきする。
こんにやく・・・80g	⑧ 油を熱し、にんじん・しいたけ・れんこん・こんにやくの順にいため、水を加え煮る。
にんじん・・・1/4本	⑨ やわらかくなりはじめたら生揚げ・ちくわ・砂糖・しょうゆを入れ煮る。
れんこん・・・1/3節	⑩ 最後に⑤を加えひと煮立ちさせる。
干しいたけ・・・1枚	
サラダ油・・・小さじ1	
砂糖・・・大さじ1と1/3	
しょうゆ・・・大さじ1弱	
(水)・・・カップ1/4	

