

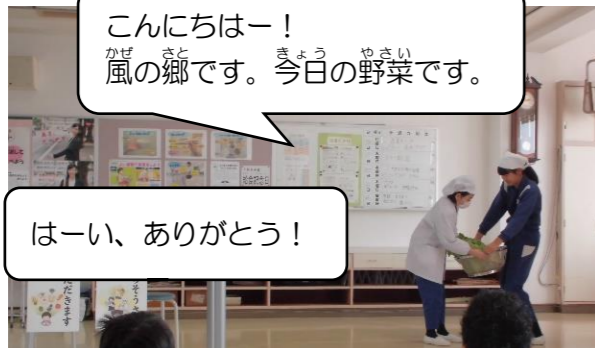
給食だより



平成31年2月1日
勝山市立野向小学校

「いただきます」「ごちそうさま」

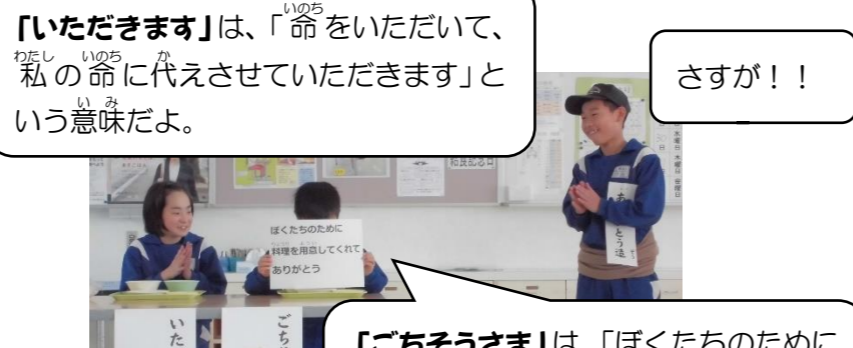
1月の「学校感謝週間」に、元気委員会が劇を発表しました。
私たちは、動物や植物の命をいただいて生きている。野菜やお米を作ってくれる人や、運んでくれる人、おいしくお料理してくれる人のおかげで食べることができる。このことに感謝して食べようね。ありがとうの気持ちは、食事の態度で表すことができるよ。という内容でした。



こんにちはー！
風の郷です。今日の野菜です。

はい、ありがとう！

今日の給食のために、牛乳や野菜、お肉などがたくさん運ばれるんだね。



「いただきます」は、「命をいただいて、私の命に代えさせていただきます」という意味だよ。

さすが！！

「ごちそうさま」は、「ぼくたちのために料理を用意してくれてありがとう」という意味だよ。



お茶碗は、きちんと持って食べましょう。
親指をふちに。あとの4本をへりにあてて持ちましょう。

食器を正しく持つことや、マナーを守って食べることは、食べ物を大切にしようという気持ちにつながるんだよ。

つい、ひじをついて食べてしまうから、ひじをつかないで食べるようにしようっ！

給食記念日（1月24日）の献立



学校給食が始まったのは、今から130年前の明治22年。山形県鶴岡町の忠愛小学校（当時、お寺の学校）で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちに、お坊さん（当時の先生）が「おにぎり・焼き魚・つけもの」を食べさせたことが始まりだといわれています。そのときの給食を再現いただきました。これだけでは栄養価が足りないので、みそ汁と牛乳がつけました。

『はやね はやおき あさごはん』で元気な 野向っ子									
2月のこんだて									
※右肩の数字はエネルギー量です。（単位：キロカロリー）									
月	火	水	木	金					
2月7日はふるさとの日					1	764			
今月は「ふるさとの日」にちなんで、福井県のふるさと給食のほかに、日本各地のふるさと給食を味わっていただきます！ ☆マークがついているものが、ふるさと給食です。					ごはん				
					じゃがいもみそ汁				
					いわしの梅肉煮				
					ごまあえ・節分豆				
					節分にちなんだ献立				
4	638	5	697	6	616	7	790	8	696
☆高菜めし		きょうりゅうあしがた		ごはん		ごはん		あげごはん	
かきたま汁		恐竜の足形パン		あげのみそ汁		わかめのスープ		まいたけ汁	
しゅうまい		わかさうし		卵焼き・おひたし		☆丹南産(卵)卵		おはづけ	
中華あえ		キャベツと大豆の卵		☆鬼まんじゅう		ポイル野菜			
藤本 泉のふるさと給食		さつまもタルト		愛知県のふるさと給食		宮崎県のふるさと給食		福井県のふるさと給食	
11		12	815	13	603	14	513	15	773
建国記念の日		ごはん		☆大山おこわ		ドライカレー		ごはん	
		野菜スープ		すまし汁		☆ごまんじゅう		☆ほうとう	
		☆鶏肉の白ねぎソースがけ		魚のから揚げ		ツナサラダ		鶏肉のごまからめ	
		はるさめ		塩もみ				昆布あえ	
		春雨サラダ		島根県のふるさと給食		高知県のふるさと給食		山梨県のふるさと給食	
18	657	19	664	20	577	21	615	22	754
ごはん		☆博多ラーメン		古代米ごはん		ピラフ		ごはん	
☆飛鳥汁		ぎょうざ		根菜のみそ汁		中華スープ		☆けの汁	
きんぴらごぼう		はくさいちゅうかつ		大豆とさつまいもの甘辛煮		ナムル		ちくわの磯辺揚げ	
みかん		白菜の中華漬		こまつなうめ				煮びたし	
奈良県のふるさと給食		福岡県のふるさと給食		小松菜の梅あえ				青森県のふるさと給食	
				いしづかざげん					
				石塚左玄給食					
25		26	587	27	597	28	595		
ふりかけ		すこり卵のフィッシュバーガー		ごはん		ごはん		福井県138才！	
振替		(バーガー)・白身魚がけ		うまめじる		☆きりたんぼ鍋風			
				打ち豆汁		ししゃもの天ぷら			
				☆とんてき		酢のもの			
				いよかん		秋田県のふるさと給食			
				三重県のふるさと給食					

※ 毎日、牛乳が1本（200mL）つきます。
 ※ 献立の変更をする場合があります。

2月7日は「ふるさとの日」です。明治14年（1881年）2月7日に福井県が誕生しました。この日を記念して、郷土の歴史、自然、生活を再認識して、ふるさと福井への思いを新たにしようという日です。置県100年を迎えたのを契機に1982年、この日を記念日に制定したということです。

2月7日は… ふるさとの日

うみ きち やま きち が 豊かな 福井県。
いちねん を つうじて、いろいろな味を楽しむ
ことができます。



えちぜん
越前ガニ

コシヒカリ・いちほまれ
イクヒカリ・ハナエチゼン



わし かつやまし
私たちが住む勝山市では、
とく かつやまみず な
特に勝山水菜が
ゆうめい
有名ですね！



へしこ



わかさ
若狭カレー



ごま豆腐



さといも



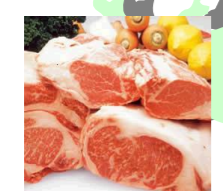
さば



えちぜん
越前そば



くまりゅう
九頭竜まいたけ



わかさうし
若狭牛



やたべ
谷田部ねぎ



ふくいポーク

あなたの好きな福井の特産物がありますか？
下に書いてみましょう！

福井県は、明治14年(1881年)2月7日に誕生し、今年で138才になります。誕生を記念して、福井県が生まれた2月7日を「ふるさとの日」としました。この機会に、ふるさと福井のよいところについて考えましょう。



しゅしょく しゅさい ぶくさい 主食・主菜・副菜

ことば
という言葉を知っていますか？



ぶくさい 副菜…野菜やきのこ類、

かい 海そうなど

からだ ちょうし ととの みどり
体の調子を整える緑のグループの食べものが、副菜になることが多いです。果物も副菜になります。

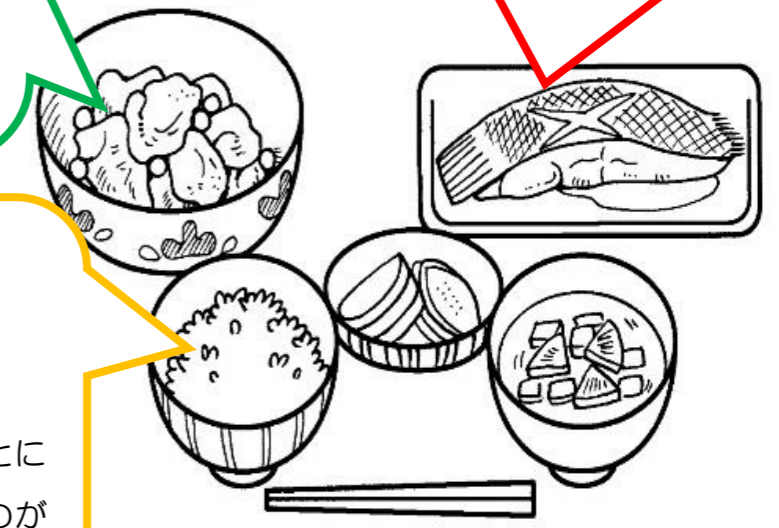
しゅさい 主菜…肉、魚、卵、大豆製品など

ち きんにく さかな たまご だいずせいひん
血や筋肉などの体をつくるもとになる赤のグループの食べものが主菜になることが多いです。

しゅしょく 主食…ごはん、パン、

るい めん類など

からだ うご
体を動かすエネルギーのもとになる黄色のグループの食べものが主食になることが多いです。



しゅしょく しゅさい ぶくさい
主食・主菜・副菜の3つがそろって、栄養バランスのとれた食事になります。
きゅうしょく
給食には、いつもこの3つがそろっています。家でも主食・主菜・副菜を意識して
しゅしょく
食事をしましょう。