



1月給食たより



さいたま市立沼影小学校

令和7年度 1月号

毎月19日は、食育・地産地消の日
お子さんと一緒に読んでください

★年の初めの行事食★

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。充実した冬休みを過ごすことができたでしょうか。3学期も元気に学校生活を送れるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で体のリズムを整えていきましょう。

1月は、お正月が明けてからも7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた特別な料理、行事食を大切に引き継いでいきたいですね。

人日の節句(1月7日)

この日の朝に「七草がゆ」を食べ、無病息災を祈ります。



鏡開き(1月11日)

歳神様にお供えていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。



小正月(1月15日)

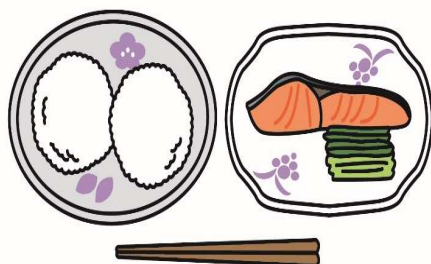
もちを小さく丸めて木の枝に刺して飾ります。また、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やし、この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



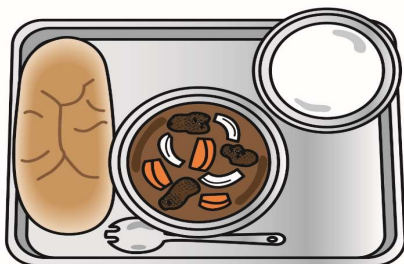
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん

全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されました。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1ヶ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と定めています。昔は栄養補給が主な役割でしたが、現在では、望ましい食習慣を身につけることや社会性を養うなど役割も変わってきています。沼影小では、1月26日から30日を給食週間とし、昔の給食の献立やさいたま市の姉妹友好都市の献立を取り入れますのでお楽しみに♪食べ物や食に関わるすべての人に感謝していただきます。



明治22年の給食
おにぎり・塩鮭・菜の漬物



昭和20年代後半の給食
コッパパン・トマトシチュー
脱脂粉乳



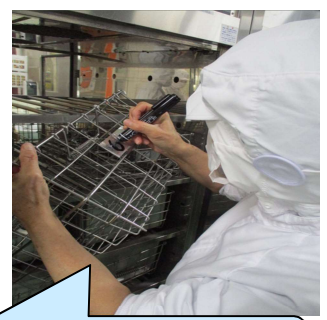
沼影小の給食
地域でとれた食材や日本や世界の郷土料理
お話 給食・セレクト給食など
バラエティに富んだ給食を提供しています

★給食開始に向けて★

給食室では3学期の給食開始に向けて、普段できない場所の掃除や、クラスの表示を書き直し、古い食器と新しい食器を交換するなど、みなさんがおいしく快適に、給食を食べられるような環境づくりをしました。3学期も給食室一同心を込めて、安心でおいしい給食作りをしていきます。児童のみなさんは、楽しい給食時間となるようにクラスのみんなで協力して、準備や片付けなどをしてくださいね。



ぴかぴかにな～れ



★若谷さんがテレビに登場します★

新年を気持ち良く迎えられるように

沼影小学校の給食でもおなじみ、緑区の若谷農園さんがテレビに登場します。

農園の収穫の様子などが放送される予定です。ぜひご覧ください☆

番組名:のびのびシティさいたま【テレビ埼玉】

放送日:令和8年1月4日(日)10:45～11:00(再放送:1月11日)



給食のレシピを紹介します。給食の後、「先生レシピを教えてください!」という声が多かった料理です。ご家庭で簡単にできるメニューもあります。ぜひ作ってみてください。

★給食の定番メニュー♪★大豆のしゃりしゃり揚げ

材料(4人分)

- ・だいず(乾燥) … 60g(水煮は120g)
- ・片栗粉 … 適量
- ・小麦粉 … 適量
- ・米粉 … 適量
- ・揚げ油 … 適量
- ・三温糖 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・水 … 大さじ1/2

作り方

- ①大豆は戻しておく。
- ②調味料を加熱し、タレを作る。
- ③①の水気を切り、粉をまぶして揚げる。(※150～160度の低温でカリカリになるまでじっくりが◎)
- ④②と③を絡めて出来上がり!

★止まらない!★さつまいもチップス

材料(4人分)

- ・さつまいも…200g(2mm)
- ・揚げ油 … 適量
- ・三温糖 … 小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・はちみつ…小さじ4
- ・水…小さじ1

作り方

- ①三温糖から水を合わせて加熱しタレを作る。
 - ②水気を切ったさつまいもをかりっとなるまで揚げる。
 - ③①②を絡めて出来上がり!
- (※さつまいもはMサイズがおすすめ)

★簡単デザート!★和梨パイ

材料(4人分)

- ・パイシート…4枚
- ・和梨(缶詰)…80g
- ・グラニュー糖…大さじ1

作り方

- ①パイシートに和梨、グラニュー糖をのせて、220度のオーブンで焼き目がつくまで焼く。

(※果物は、缶詰でも生、ジャムでもお好みのもので大丈夫です!)

★ポリポリ食感がクセになる～★中華きゅうり

材料(4人分)

- ・きゅうり(1cm)…160g
- ・しょうゆ…小さじ1と1/3
- ・酢…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1/3
- ・一味唐辛子…適量
- ・しょうが、にんにく(みじん切り)…適量

作り方

- ①きゅうりは、塩(分量外)を振る。
- ②ごまは炒る。
- ③調味料、しょうが、にんにくを合わせてさっと加熱する。
- ④①～③を合わせる。