

おいしいな

常総市立豊岡小学校
令和3年1月19日 発行

まいつき19にちは しゅくいくのひ



あけましておめでとうございます。

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今年もよく体を動かして、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体にすくすく成長して欲しいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



あ
朝ごはん、
食べて始まる
元気な一日



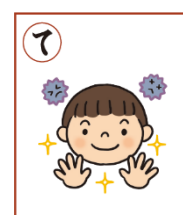
け
健康をつくる
食事、運動、
よいすいみん



ま
「まごわ(は)
やさしい」
和の食材は
健康の友



し
しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



て
手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト

あけましておめでとう 新春食育かるた



お
「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食卓



め
目いっぱい
感謝を示そう、
食事のあいさつ



で
伝統を
受け継ぎ愛そう
ぼくらの
ふるさと



と
とりすぎは
注意だ
さとう、塩、
あぶら



う
うんち見て、
しっかりと確認
自分の健康

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。また、昔の給食を知ったり、おうちの人の思い出の学校給食を聞いたりして、給食の歴史を振り返り、感謝の気持ちをもって食べましょう。

スタート



1889年(明治22年)

おにぎり・塩鮭・漬物
山形県の忠愛
小学校で、お弁当を
持ってこれない子
どものために食事を
提供したのが、日本
の学校給食の始まり
とされています。



1947年(昭和22年)

ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー
昭和20年に戦争が
終わり、子どもたちの
栄養状態を改善する
ため、この年から支援
物資による学校
給食が全国で開始
されました。



1950年(昭和25年)

コッペパン・ミルク(脱脂
粉乳)・くじら肉の竜田揚
げ・干切りキャベツ
アメリカから寄贈され
た小麦粉で8大都市の
小学生に「パン・ミルク・
おかず」の完全給食が
実施されました。



1965年(昭和40年)

ソフトめんミートソ
ース・牛乳・フレ
ンチサラダ
昭和38年に「ソフト
めん」が登場。また、
昭和39～43年
ごろにかけて、脱脂
粉乳から牛乳に
切り替わりました。



1976年(昭和51年)

カレーライス・
牛乳・塩もみ・
スープ・バナナ
米飯(ご飯)が正式
に導入されました。



現在

わかめごはん・牛乳・鶏肉の唐揚げ・
もやしのナムル・豚汁・デザート
栄養バランスのよい食事であり、正しい食の
知識や習慣が身につくほか、地場産物や
行事食も取り入れています。

◎相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、
栄養教諭(小林)まで ☆TEL: 24-0554☆

☆おたよりの裏面も
見てみよう!!

☆小林先生からの挑戦状!! ☆
 食べ物に関するクイズを出題します。全問
 正解を目指して、挑戦してみよう!!



2年生からリクエストがあ
 った給食のレシピです!
 これからもリクエスト募
 集中です。保護者の方から
 もお待ちしております!!

きゅうしょくしりとリクイズ?

ことば
ヒントをたよりに言葉をつなげていきましょう!
 ことば
言葉のはじまりと終わりはオレンジ色の□になっています。
 あさた 朝食べると“金”といい、1日
 のはじまりに食べると、からだ
 にとってとてもよい動きをする。

スタート!

がっこう た 学校で食べる
お昼ごはん。

しよくし まえ 食事の前には
かならずします。

こめ やさい お米や野菜、くだ
ものなどを作る人
の職業のこと。

けんこう 健康には、
しよくし すいみん
食事、睡眠、
〇〇〇〇が
だいじ
大事。

のどや口の
なか
中のホコリ
やウイルス
を取るため、
そと
外から帰っ
てきたらか
ならずしま
しょう。

メニューの
ちが
ことを違う
言いかたで
何という?

この国から伝わった料
りに、ピザやスパゲッ
ティがあります。

あんこやおしるこは、
まめつく
この豆で作ります。

あさ 朝〇〇〇は毎日かな
らず食べましょう!

ももたろう 桃太郎がお
こし
腰につけて
いた食べ物
は?

あさ しゆん 秋が旬の、む
らさきいろの
やさい
野菜は?

はる 春においしい、あま
ずっぱ〜いくだもの。

〇〇〇〇〇をしない
で、ひと口でも食べ
てみましょう!

はななくさ ひと
七草の一つ、
カブのこ
をなんとい
う?

だいず い 大豆を煎っ
て粉にした
もの。おも
ちにまぶす
とおいしい。

せつぶん 節分といえ
ば...

しよくし あと 食事の後は
「〇〇〇
〇〇〇でし
た!」

ゴール!

豆乳のコーンクリームスープ

- 【材料】(4人分)
- ベーコン 2枚
 - バター 5g
 - たまねぎ(スライス) 1/2個
 - にんじん(千切り) 1/3本
 - マッシュルーム(スライス) 2~3個
 - ホールコーン缶 30g
 - クリームコーン缶 140g
 - 調整豆乳 80g
 - ホワイトソース(粉末) 8g
 - コーンクリームスープの素 35g
 - 脱脂粉乳 大さじ2
 - 生クリーム 大さじ1/2
 - コンソメ 2g(小さじ1)
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - 乾燥パセリ 少々
 - 水 約400ml



- 【作り方】
- 鍋にバターとベーコン、こしょうを入れて炒める。
 - たまねぎを炒める。しんなりしたらにんじん、マッシュルームを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
 - ホールコーンとクリームコーンを加えたら、コンソメ、塩、こしょうで味付けし、豆乳と★を加えて煮立たせないように煮込む。
 - 仕上げに生クリームとパセリを加えて出来上がり!

Word search puzzle with a grid of characters and a cartoon illustration of two children.