



Table with columns: 日曜, 給食がない学校, 行事など, 献立 (主食, おかず), 使用する材料 (赤色の食品, 緑色の食品, 黄色の食品), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質). Rows include dates from 8th to 31st, with special days like '成人の日' and 'はしを上手に使う日'.

1月 今月の給食目標... 『給食について考えよう』  
新しい年になりました。寒さが一段と厳しくなり体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心掛け、寒さに負けず元気に過ごしましょう。さて、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食の役割について知り、考えてみましょう。

『リクエストさんだて』が給食に登場!

◆「全国学校給食週間」にちなんで、もう一度食べてみたい「リクエストさんだて」を募集しました。  
◆おもに小学校6年生と、中学校3年生に考えてもらいました。  
◆「栄養のバランス」や「いろいろ」、「地産地消」など、工夫をこらした素晴らしい献立がそろいました。  
◆採用されたみなさんのコメントをご紹介します。

16日(木) 利府小 E・Sさん  
「野菜しょうゆラーメン」には、たくさん野菜や肉が入っているの、栄養がとれます。「肉じゃが」と「パンソース」あわせて、バランスを考えました。

17日(金) 青山小 K・Sさん  
利府町の郷土料理や宮城県でとれる食材に、残量が少なくなるよう、みんなが好きなような物を入れました。

22日(水) 利府第三小 S・Rさん  
栄養のバランスを考えたメニューです。ほくの好きな「利府わかめのみそ汁」をみんなで作りました。

28日(火) 利府中 H・Kさん  
バランスが良く、お昼にたまるようにしました。

29日(水) しらかし台中 N・Hさん  
郷土料理である「おくすかけ」を入れたり、いろいろが良くなるようなサラダを入れたりして、バランスの良い和食にしました。

31日(金) しらかし台小 C・Hさん  
野菜を好き嫌いせず、献立に入っている食材に感謝して食べましょう。

10日(金) 食育の日メニュー「新年お祝いこんだて」  
「今年もよい年になりますように」また「健康に過ごせますように」と願いを込めました。  
「お雑煮」は、神様にお供えした「もち」などを煮たもので、食べると「神様の力を授かり、長生きできる」と信じていられます。  
また「れんこん」は、たくさん穴があることから「先を見通す」という意味がある縁起のいい食べ物で、おせち料理の一つにもなっています。

15日(水) はしを上手に使う日  
今月のテーマは「まぐ」です。二本のはしを上手に使う「味付けのり」をまいて食べることができているでしょうか? チャレンジしてみましょう。

利府町公式 YouTubeチャンネルにて キャロット館の動画を配信中!  
利府わかめのみそ汁ができるまで

今月の地場産品  
太字の米・生わかめ・利府梨(加工品)は、新鮮でおいしい利府産を使用する予定です。