食育だより 令和7年度 1月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭　藤本 千尋

6年生の考えた献立、大発表！

６年生が、家庭科の授業で考えた献立を発表します。栄養バランスや彩りなどを整え、旬の食べものを取りいれるためによく考えられているものがたくさんありました。その中から、各クラス１ペアずつ選びましたので１月２月の給食を楽しみにしていてください。

6年　1組 名前（竹本・庭野ペア）

無機質を多くとれるようにしている点、低学年もおいしく野菜がたべられる工夫をした点がよかったです。

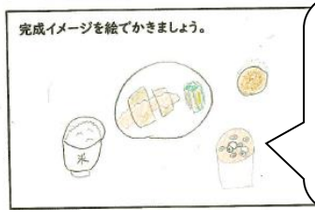
6年　2組 名前（星野・五月女）

小松菜は無機質ではなくビタミンに分類されますが、旬の野菜を上手く使っていて、全学年が好きそうなメニューです。

	こんだて名	3つの食品のグループ と 五大栄養素				
		主にエネルギーのもとになる食品（黄）		主に体を作るもとになる食品（赤）		主に体の調子を整えるもとになる食品（緑）
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（ミネラル）	ビタミン
主食 ピンク	麦ごはん のり	米 麦			のり	
主菜 青	しょうがの焼き			うみ豆		たまねぎ（キャベツでもOK）どちらか選んで
しる物	かぼちゃみそしる		どちらでもOK	みぶらより みそ	わかめ	しめじ かぼちゃ
副菜	やさい（チーズ）マフィン 牛乳	こめこ	（チーズ）バター		牛乳	やさい

	こんだて名	3つの食品のグループ と 五大栄養素				
		主にエネルギーのもとになる食品（黄）		主に体を作るもとになる食品（赤）		主に体の調子を整えるもとになる食品（緑）
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（ミネラル）	ビタミン
主食	麦ごはん	米				
主菜	ハンバーグ	卵		ひき肉		玉ねぎ
しる物	白菜のクリーム煮		クリーム	ベーコン		白菜 玉ねぎ
副菜	小松菜とちりめんじゃこのごま和え みかん		ごま		小松菜 ちりめんじゃこ	みかん

6年　3組 名前（大作、中田）



ごまで脂質を上手に取り入れられました。みそ汁にあさりを入れた点や旬のたらを甘辛味にして食べやすくしている点もよいです。

	お皿の色	こんだて名	3つの食品のグループ と 五大栄養素				
			主にエネルギーのもとになる食品（黄）		主に体を作るもとになる食品（赤）		主に体の調子を整えるもとになる食品（緑）
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（ミネラル）	ビタミン
主食	緑	麦ごはん	麦ごはん				
主菜	青	たらの甘辛味あげ	さとう	油	たら しょうゆ		
しる物	ピンク	あさりのみそしる			あさり みそ	わかめ	ねぎ
副菜	青	くりしとほうれん草のごま和え		ごま	しょうゆ		もやし ほうれん草
		ミカン					ミカン
のみ物	—	牛乳				牛乳	

１か月全体の献立バランスも考えると今回の給食には出せませんでしたが、【1組「長谷川さん・木村さん」ペア】の『わかめごはん・揚げ魚と野菜の和風あんかけ・とん汁・つけもの』【2組「黒木さん・多ケ谷さん」ペア】の『麦ごはん・さわらのチーズフライ・卵スープ・きゅうりとパプリカの和え物』【3組「山本さん・三井さん」ペアの『ごはん・じゃこのふりかけ・豚のしょうが焼き・たまごスープ・きゅうりのごま和え』もよく考えられた献立でした。食育掲示板で掲示予定ですので、ぜひ見に来てくださいね。

おせちのおはなし

おせちとは、もともと季節の変わり目である『節日』に食べた料理ですが、今では、お正月に食べるお祝いの料理をさします。新しい年が良い年となるように、詰める食材に様々な願いが込められています。おせちの中身は、家庭や地域によっても違います。みなさんのおうちには、何が入っていたでしょうか？

田作り・たたきごぼう

田作りは、昔、いわしを田の肥料にしていたことから入れます。たたきごぼうは豊作の象徴である黒い鳥に似ていることから入れます。どちらも豊作を願っています。

数の子・さといも・八つ頭

数の子・さといも・八つ頭はどれも卵や芋の数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆

黒い色には魔よけの力があるとされています。また、「まめ（元気）で暮らせるように」「まめに働けるように」という願いが込められています。

伊達巻き・きんとん

伊達巻きは巻物（書物）に似ているため、知識が増えるように、きんとんには、お金持ちになりますようにという願いが、それぞれ込められています。

昆布巻き・くわい・れんこん

昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは穴があいていることから「先が見通せる」として食べられています。

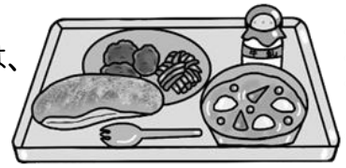
鯛・えび

たいは「めでたい」の語呂合わせから、えびはその見た目から腰が曲がるまで長生きできますようにという願いがそれぞれ込められています。

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。

戦後の貧しかった頃にアメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食の食材が贈られ、給食が再開できたことを記念して『全国学校給食週間』が定められました。学校給食の歴史を知り、給食の意味や役割などをたくさんの人に知ってもらうことを目的としています。昔は、貧しく栄養が足りなかった子供のために始まった給食ですが、今では『生きた教材』として、みなさんが卒業した後も健康で長生きするための基礎となるよう考えられています。この１週間は、昔の給食をイメージした献立がたくさん登場するので、楽しみにしていてください。

昭和の時代のなつかし給食



・ぎゅうにゅう
・あげパン・
・くじらのたつたあげ
・トマトシチュー