

しょくいく

食育だより



令和8年1月8日
栗島浦小中学校
お家のひとと読みましょう

がつ しょくいくもくひょう 1月の食育目標

かんしゃ きも しょくじ
感謝の気持ちをもって食事をしよう。

しょくじ こ おも 食事のあいさつに込められた思い

わたし しょくじ えいようそ ほきゅう せいちょう かつどう
私たちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。
いのち
命をいただくことへの感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

いのち かんしゃ 命への感謝「いただきます」

わたし た すべ い どうぶつ しょくぶつ
私たちが食べるものは、もとをたどれば全て生きていたものです。そうした動物や植物
いのち た わたし いまい しぜん めぐ わたし いのち
の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今生きています。自然の恵みや、私たちの命
をつないでくれる大切な食べ物に感謝の気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつ
です。

ひと かんしゃ 人への感謝「ごちそうさま」

むかし きやくさま ととき いえ ひと いろいろ ある まわ ざいりょう さが もと
昔、お客様をおもてなしする時、家の人は色々なところを歩き回って材料を探し求め、
ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「あり
がとう」の気持ちを伝えることから始まった挨拶です。作ってくれた人、食事ができること
への感謝の気持ちを表しています。

これから「いただきます」「ごちそうさま」をするときは、言葉の意味を思い出しながら、料理をつくってくれた人、食材に感謝の気持ちをもって食事をしましょう！



あずき けんこう 小豆の健康パワー

こしょうがつ きゅうれき がつ にち とし さいしょ まんげつ ひ げんざい しんれき
「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。現在では、新暦の1月
15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食べる習慣があります。

あずき しょくもつせんい しつ ぐん てつ
小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群・鉄・カリウムなどの
ミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれて
います。

ですから、便秘がちな人、貧血気味の人にもおすすめです！

あずき げんき す
小豆のパワーで元気に過ごしましょう。



令和8年度

お弁当給食こんだて表1月

粟島浦小中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | 飲み物 ☆牛乳 | 食品名および材料名 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|----|---|---------------|--|------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------|
| | | 主食 | 主菜・副菜・その他 | | 赤のなかま (からだを作る) | 緑のなかま (体の調子を整える) | 黄のなかま (熱や力を作る) | |
| 8 | 木 | ごはん | チーズピカタ かぶコンソメ煮 じゃがいも胡麻和え | ☆ | とり肉 卵 粉チーズ 青のり 牛乳 | キャベツ ほうれん草 かぶ にんじん 玉ねぎ | 米 油 ドレッシング グ ジャがいも ごま 三温糖 | 579 20.7 17.7 |
| 9 | 金 | 新春デザート(紅白ゼリー) | | ☆ | | | | |
| 12 | 月 | 成人の日 | | | | | | |
| 13 | 火 | ごはん | 豆カレー ゆで野菜・卵 フルーツヨーグルト | ☆ | 豚肉 大豆 粉チーズ ひよこ豆 卵 ヨーグルト 牛乳 | たまねぎ 人参 しょうが にんにく フロccoli かぼちゃ みかん 芋 もも 缶 | 米 油 | 703 22.6 20.2 |
| 14 | 水 | 雪のボンデーナツ | | ☆ | | | | |
| 15 | 木 | ごはん | 魚スパイス揚げ ポテトサラダ 春菊ごま和え 果物 | ☆ | たら こんぶ 油揚げ ハム 牛乳 | 人参 きゅうり 春菊 もやし みかん | 米 ジャがいも 油 マヨネーズ | 604 20.3 17.5 |
| 16 | 金 | | | ☆ | | | | |
| 19 | 月 | | | ☆ | | | | |
| 20 | 火 | ゆかりごはん | 豚肉生姜焼き 筑前煮 青菜おかか和え | ☆ | 豚肉 とり肉 かつお節 牛乳 | ゆかり たまねぎ しょうが キャベツ 椎茸 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 小松菜 しめじ | 米 油 ごま マヨネーズ | 611 22.4 17.5 |
| 21 | 水 | コアコアりんご | | ☆ | | | | |
| 22 | 木 | ごはん | 鶏のレモンソースかけ ごぼうサラダ ほうれん草磯和え | ☆ | とり肉 のり 牛乳 | にんにく レモン キャベツ ほうれん草 えのき ごぼう きゅうり 人参 | 米 油 マヨネーズ ごま | 562 16.8 18.6 |
| 23 | 金 | | | ☆ | | | | |
| 26 | 月 | | | ☆ | | | | |
| 27 | 火 | ごはん | 魚照焼き 中華サラダ 茹でフロccoli さつまいもオレンジ煮 | ☆ | ぶり 卵 牛乳 | しょうが フロccoli きくらげ きゅうり 人参 はくさい オレンジジュース | 米 三温糖 春雨 ごま油 油 ごま さつまいも バター | 581 18.3 13.9 |
| 28 | 水 | フレンスクレープ(いちご) | | ☆ | | | | |
| 29 | 木 | ごはん | ホワイトシチュー コールスロー ミニトマト | ☆ | とり肉 牛乳 | にんじん 玉ねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり コーン 缶 ミニトマト | 米 ジャがいも 油 | 615 24.5 22.9 |
| 30 | 金 | | | ☆ | | | | |

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。