

# 1月 食育だより

令和7年度1月号  
毎月19日は食育の日  
笠間学校給食センター

## 【1月の給食目標】給食に感謝し、丈夫な体をつくろう

年が明け、新しい1年が始まりました。寒さが厳しい日が続いています。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくするためにも、好き嫌いをせずにバランスのよい食事を心がけ、丈夫な体を作りましょう。今年も安全で安心なおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

**1月24日～30日は、全国学校給食週間です!**

**明治22年** 明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で生活が苦しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりとおかず（焼き鮭と漬物）が無料で提供されました。これが、日本の学校給食の始まりです。

**現在**

現在の学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの心身の健康を支える基盤となっています。また、笠間市では茨城県の地場産物を活用した「茨城をたべよう献立」や、減塩を推進した「美味しお献立」を実施し、給食を通して学びを広げる「生きた教材」としての役割を担っています。

### 茨城をたべよう献立



～水菜～  
ごはん 牛乳 メンチカツ  
水菜サラダ なめこ汁



～にら～  
ごはん 牛乳  
いかガーリック竜田揚げ  
にらと春雨の中華いため  
肉団子のスープ



～ピーマン～  
豚肉のプルコギ丼 牛乳  
枝豆サラダ  
えび団子と春雨のスープ

### 美味しお献立



～天然だしの活用～  
ごはん 牛乳 ほっけ磯辺フライ  
五目きんぴら  
とり肉と野菜のすまし汁



～酢・柑橘類の活用～  
ごはん 牛乳 焼きぎょうざ  
小松菜の中華和え  
卵入りスーラタン



～香味野菜・ハーブの活用～  
ごはん 牛乳  
いわしの香味ソースがけ  
生姜和え ごまみそ汁

## 茨城をたべよう献立 \ 1月の食材ははくさい /

| 茨城をたべよう Day | 茨城をたべよう Week |
|-------------|--------------|
| 1月18日       | 1月18日～1月24日  |

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。



**1月22日 実施予定**  
【献立名】ごはん 牛乳 白菜と生揚げの中華うま煮 春雨サラダ

茨城県は、白菜の生産量が全国2位を誇ります。特に県西部は、平地が多く土地がよく肥えており、白菜の生産に適しているため、日本有数の産地として知られています。

白菜は、煮物・いため物・汁物・サラダ・和え物など、さまざまな料理に活用することができます。また、外葉、内葉、中心部と部位ごとに食感や味が異なるので、それぞれの特徴を生かした料理に使用すると、さらにおいしく食べることができます。



## 美味しお献立 ～毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」～

減塩ポイント「料理の味付けはメリハリをつける」  
「主菜は濃い味付け」



すべての料理を薄味にしてしまうと物足りなさを感じ、減塩料理を続けることがなかなかできません。主菜は普段通りの味付けにし、そのほかのおかずは減塩を心がけたメリハリのある献立にして無理なく減塩を続けましょう。

**1月21日 実施予定**  
【献立名】ごはん 牛乳 とり肉の甘酢あんかけ 塩ナムル 豆腐ときのこのスープ



### 美味しお献立レシピ紹介



#### ＜ 甘酢あん ＞

甘酢あんは、揚げた魚や肉などにかけて食べてください。

#### 【材料・4人分】

玉ねぎ 40g (薄切り)  
ピーマン 20g (千切り)  
サラダ油 4g (小さじ1)  
トマトケチャップ 8g (大さじ1/2)  
しょうゆ 8g (大さじ1/2)  
砂糖 8g (大さじ1/2)  
酢 4g (小さじ1)  
水 60g (大さじ4)  
片栗粉 2g (小さじ1/2)

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、ピーマンを油でいためる。
- ② 火が通ったら①に★を加えて加熱する。
- ③ 一度火を止めて、水で溶いた片栗粉を加える。
- ④ 再び加熱し、とろみをつけて仕上げる。