



ランチタイム 1月

くるめしきょういくいんかい
久留米市教育委員会
くるめしそうぎょうじゆとうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会
くるめしちゅうおうがっこくきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
久留米市中央学校給食共同調理場

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。みなさんは、今年1年間どんなことをがんばりたいですか。みなさんが、それぞれの目標に向かって元気に過ごせるように、安全でおいしい給食を作っています。今年もよろしくお願いします。

しょうがつ りょうり しょうかい お正月の料理を紹介します！

昔から伝わるお正月の料理には、いろいろな願いがこめられています。みなさんは、どの料理を知っていますか。日本には、お正月の他にも、節分やひなまつりなど、色々な行事の時に食べられてきた料理（行事食）があります。昔の人の知恵や願いがつまつた料理や行事を、これからも大切にしていきたいですね。

おせち料理

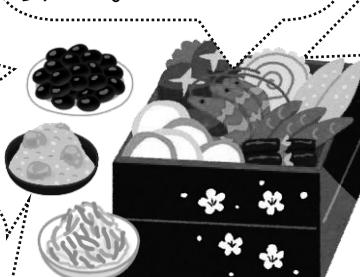
黒豆

まめ（まじめ・健康）に暮らせますように…。

栗きんとん

「きんとん」は金色の団子という意味。金運アップを願つて食べます。

えび
えびのように腰が曲がるまで、長生きできますように…。



紅白なます
お祝いごとに使われる紅白の組み合わせ。家族の平和を願って食べます。

伊達巻き
形が、巻物（書物）に似ていることから、勉強がよく分かるようになります。

数の子
数の子は魚の卵。卵の数が多いので、家族が増えて楽しく暮らせますように…。

雑煮

もちの形や具の種類、味付けなど、家庭や地域によって、さまざま。

丸もち、角もち、あんもち

味（みそ、醤油、あずき+砂糖）など

七草がゆ

1月7日に食べるおかゆ。お正月料理で疲れた胃腸を休め、1年間の健康を願います。



1月24日から30日は
「全国学校給食週間」

「全国学校給食週間」は、戦後、お腹を空かせた子ども達を救うために、外国から届いた脱脂粉乳や缶詰で、給食が再び始まったことを記念して決められました。

この一週間は、食べ物や給食に関わる人々の想いについて考え、毎日食事ができることに改めて感謝する機会にしましょう。

心をこめて、ごちそうさま



給食レシピ

元気にこにこ給食レシピ

今月の給食から、おすすめメニューを紹介します。

～ ブロックコリーサラダ～

【材料（4人分）】

- ・ハム 50g（約5枚）
- ・ブリッコリー 80g
- ・きゅうり 110g（中1本）
- ・パイン缶 80g（約2枚）
(輪切りスライス)
- ★油 大さじ3/4
- ★酢 大さじ1/3
- ★砂糖 小さじ2/3
- ★塩 小さじ1/4
- ★こしょう 少々

【作り方】

- ① ハムは1cm幅の短冊切り、ブリッコリーは小房に分ける、きゅうりは輪切り、パイン缶（輪切りスライス）は、8等分に切っておく。
- ② ①の野菜とハムを茹で、冷まし、水気をよくきっておく。
- ③ 調味料（★）を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②とパイン缶をドレッシングで和える。

冬が旬のブロックコリーを使ったレシピです。
給食では、手作りドレッシングで和えています！

