



# 食育だより

令和6年1月10日  
白馬村学校給食センター

## しょうがつぎょうじ しょうがつりょうり 正月行事と正月料理

せちりょうり なら へいあんじだい きゅうちゅう ふうろうちょうじゆ いの きょうじしよく ていちゃく ぶんか  
お節料理…奈良から平安時代、宮中で不老長寿を祈る行事食として定着した文化。  
かがみびら かみだな そな かがみもち お いちねん むびょうそくさい いの はものつか わ ひら  
鏡開き…神棚に供えた鏡餅を下ろして一年の無病息災を祈りいただく。刃物を使わず割って「開く」という。



## あじめぐ しまいとし たいじちよう かわづちよう こんだてこうりゅう 味巡り：姉妹都市【太地町・河津町】献立交流！

はくばむら わかやまけんたいじちよう しずおかけんかわづちよう ながねん こうりゅう  
白馬村は、和歌山県太地町と静岡県河津町と長年の交流があります。  
どちらも太平洋の黒潮がもたらす温暖な海辺の町で、雪国白馬との違いを  
小学生が互いに体験してきました。1月は、それぞれの町の特徴ある食材や献立で、  
雰囲気を味わいたいと思います。

- 「17日の河津町献立」クチナシの実で黄飯、河津小で人気の春雨サラダ
- 「23日の太地町献立」調査捕鯨のくじら肉、太地小で人気のひじきみそ汁

## むつき がつ いみ 睦月（1月）の意味

「親族が互いに往来して宴をする月である」という意味といわれます。また、稲の実を浸す月として「実月」から転じたという説もあります。心配なく往来し、宴ができる世の中に早く戻ってほしいですね。  
季節は晩冬  
(1/5小寒～2/3節分まで)



## みなみしょうこんだて ★南小献立コンクール テーマ★

## げんき けんこう しゅうねん 元気150パーセント！ポカポカ健康！！☆150周年おいおいメニュー

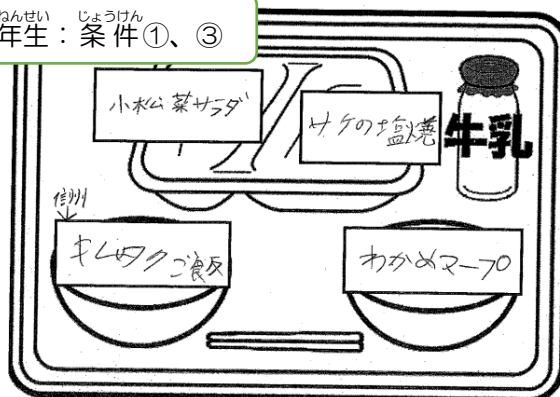
★1月は、南小の献立コンクールで各学年が考えた献立の中から優秀作品を実施します。コンクールのテーマと献立条件に合わせてよく考えられた作品が並びました。

### こんだてじょうけん 献立条件

- 旬の食材をうまくとれよう(季節の食材、旬のもの)  
ごぼう、ブロッコリ、かぶ、キャベツ、小松菜、みかん、サク
- 白馬産の食材をうまくとれよう(地産地消)  
むらさきまい だいず あおだいず だいこん はくさい  
紫米、大豆、青大豆、みそ、大根、白菜、かぼちゃ、ねぎ
- いろいろな食材をとれよう(栄養バランス)  
緑のグループの食品数は、赤+黄グループの数より多く！

★3月には、北小6年生家庭科作成献立、白馬中3年生思い出献立を実施する予定です。

ねんせい じょうけん  
6年生：条件①、③



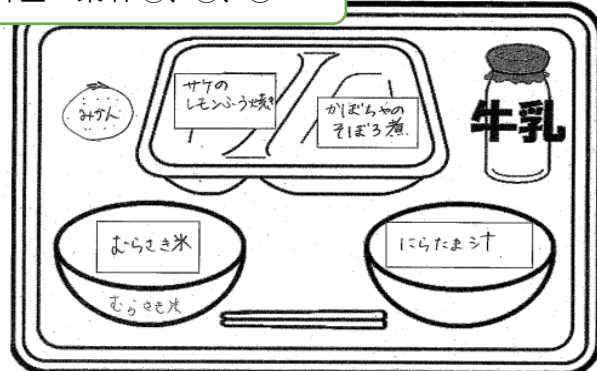
コメント 6年 矢外さん、バーハムさん  
150周年記念のお祝に合う物、全校の体があたたまりながら、おいしく食べられる給食にしました。

ねんせい じょうけん  
5年生：条件①、②、③



コメント 5年 丸山さん、みねむらさん  
村男コロッケは、白馬オリジナルなので150周年を祝うのに良い献立だし、みんな大好きだから決めました。

ねんせい じょうけん  
4年生：条件①、②、③



コメント 4学年  
白馬の食材をたくさんとれ、いろいろな色が入ったメニューです。味はもちろん目でも楽しめます。

# 献立委員会報告



2か月に1度の献立委員会が、12月22日に開催されました。

## 献立委員会の協議内容

① 11、12月実施献立の反省

② 1、2月献立計画

③ 食材について

・せんべい汁の使用食材「せんべい」についての説明

・2月14日(水)実施予定のオーガニック献立でのオーガニック米の使用について

④ 処理水による風評対策事業での「ほたて」の無料提供、2月3月での使用について

⑤ PTA試食会報告(各学校の試食会実施後のアンケート等の報告)

⑥ 10月献立委員会に提出された各校からの意見表についての対応。

⑦ 食物アレルギー対応について(アレルギー調査後、次年度へ向けてのセンターとしての動き)



## 休日チャレンジ



「朝ごはん」を作って食べよう!



朝ご飯は一日の元気のはじまり。

朝ごはんを食べることで活動的になり、元気のスイッチが入ります。

また、生活のリズムを整えます。

おうちで簡単にできるバランスよい朝ごはんのレシピを紹介します。

## 作ってみよう♪さけマヨのおにぎり

### 材料

- ごはん 200g (2個分)
- のり(おにぎり用) 2枚
- A さけフレーク 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ1

※マヨネーズの量は好みで調整してください。

①ボウルにAを入れてまぜ合わせる。

②ごはん半分に①の半分の量を入れて、三角にぎる。

③まわりにのりを巻く。



さけマヨ

できあがり♪

さけフレークの代わりにツナやカニ風味かまぼこでもおいしくできます。