



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2025年1月号
 給食室

新年、あけましておめでとうございます🍀

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスのよい食事で、一日を元気に過ごしましょう♪
 本年も安全で美味しく、子どもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



今月の郷土料理

★献立★ ~1月16日(木)実施予定~

- ・小豆ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・ほうれん草のお浸し
- ・ごった汁

かつて、農家ではご飯が足りない時は、地場でとれた小麦や小豆を使って、団子汁やうどんなど工夫してその日の生活を営んでいました。特に、田植えや取り入れ等のときは夕方遅くまで仕事をするので、間食や夜食をとって空腹を満たしたそうです。

ごった汁(いっちらにうめん)は、小城市に伝わる料理です。小麦粉をこねてきしめんに入れて入れる場合を『いっちらにうめん』といい、こねて手でちぎって入れる場合を『ごった汁』といいます。

野菜(人参・大根・ごぼう)とだし汁を合わせて煮て、火が通ったら、湯で耳たぶほどのやわらかさまでこねた小麦の団子をごひと口大にちぎり、加え煮えたら、味噌、または醤油で味付けします。(給食では醤油仕立てにします)

【農林水産省：うちの郷土料理 次世代に伝えたい大切な味】より

△▼△給食室からのお知らせ△▼△

★1月17日(金)は年長発表会準備のため、午前中保育です。幼稚園は、あすなろ(2・3号)の給食があります。

★2月3日(月)は節分です。今年は月曜日の為、事前準備が出来ませんので1月31日(金)に、節分献立を実施させていただきます。乾いた豆は誤嚥事故が起こりやすいので、節分豆の提供はしません。ご家庭でも、炒り大豆やピーナッツなどを食べる際は、十分ご注意ください。



3学期の給食目標

「よくかんで なんでもたべましょう」

味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。

給食が苦手な子ども、昨日より少しでも食べる意欲が増すよう励まし合って、無理なく食べられるよう見守っていきたいと思います。

阪神・淡路大震災から30年

災害時の「食」を備えましょう



1995(平成7)年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元旦に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを中心に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

| | | |
|--|---|--|
| <p>そのまま食べられる</p> <p>非常食</p> <p>アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など</p> | <p>ローリングストックで備える</p> <p>日常食品</p> <p>お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など</p> | <p>外出時の</p> <p>持ち歩き用品</p> <p>飲料水、チョコレート・あめなどの菓子</p> |
|--|---|--|

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。