

# 1月給食だより

令和7年1月8日  
調布市立国領小学校  
栄養士 杉田 菜優

はんしん あわじ だいしんざい ねん  
**阪神・淡路大震災から30年**

がつ にち  
**1月17日**

## 災害時の『食』を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に、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年が過ぎた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。昨年元日に発生した令和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前提に、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。

\*2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

## 今年巳(へび)年!

へびは、食ぶるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願ひ致します。



### 1月の献立紹介

#### 9日~10日 お正月献立

9日は、おせち料理の松風焼き、なます、7日に食べる七草粥をイメージした春の七草入りおこわです。おこわは七草の中から「セリ・すずな・すずしろ」を使用しています。10日は、11日の鏡開きをイメージしたトック(韓国の溶けにくいお餅)を使った雑煮です。

#### 20日 郷土料理 埼玉県

ゼリーフライはジャガイモとおからを使った料理です。形が小判型なことから「錢(ぜに)フライ」と呼んでいたものが、訛って「ゼリーフライ」と呼ばれることになりました。かてめしは、お米のほかに野菜や海藻などを混ぜて炊いた料理です。

#### 23日 世界の料理 韓国

クッパは韓国で昔から食べられている伝統的な家庭料理です。スープにご飯を入れた料理です。ヤンニョムチキンは韓国のフライドチキンの一種で、甘辛いソースで味付けされているのが特徴です。給食では食べやすいように辛さを抑えて作ります。

#### 24日~30日 全国学校給食週間

毎年1月24日~30日は全国学校給食週間を行っています。給食では昔懐かしい献立に、東京都産の食材を使った給食を予定しています。

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。  
※姉妹都市木島平村からは「えのき、しめじ」が届きます。  
※今月の地場産の野菜はお休みです。

## 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。

### 非常食

そのまま食べられる

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

### 日常食品

ローリングストックで備える

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

### 持ち歩き用品

外出時の

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

### 1人1日3リットル

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安心です。

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。

### 家庭で備蓄リストの作成を!

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。

赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など

今般、米等の物価上昇が続いていることに鑑み、11月分から児童・生徒1人につき、1食あたり補助額が10円増額されています。品質を維持しつつ、望ましい給食を提供して参ります。