

にいざ



給食だより

令和8年 1月



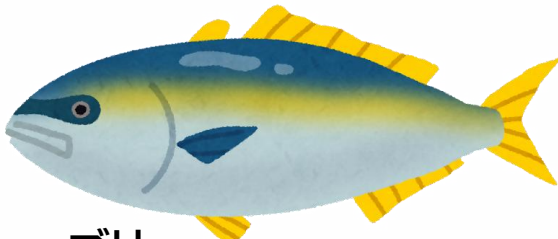
©新座市 2010

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。お正月はゆっくり過ごせましたか？寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱい冬をのり切りしましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いします。



現在、日本でよく食べられている生鮮魚介類は、サケ、マグロ、ブリが上位を占めています。今月はブリの照り焼きを給食で出します。ブリは昔から日本全国でよく食べられている魚で、地域によっていろいろな呼び方がありますが、全部同じ魚で、サイズ等によって呼び名が変化する「出世魚(しゅっせうお)」です。いくつ知っていましたか？



ブリ

【関東】ワカシ → イナダ → ワラサ → ブリ

【関西】ツバス → ハマチ → メジロ → ブリ

【北陸】フクラギ → ブリ など

●献立紹介コーナー● 1月

7・21日(水)ぶりの照り焼き

冬に旬を迎える脂の乗った「ぶり」。
この時期に食べると美味しいさかなです。

9・23日(金) 鮭のみそシチュー

鮭の入ったみそ味の和風シチューです。

15・29日(木) スーパーげんきみそしる

【第一保育園ぞう組リクエスト汁】

大根、人参、じゃがいも、わかめ、
豚肉、油揚げ入りのげんきになるみそ汁
を考えてくれました！

市ホームページに、保育園給食レシピ
を掲載しています。
ご家庭でも作ってみてください♪
●1月掲載 おしるこ

★食育クイズ★



かまぼこは何から
できているでしょう。



①

おこめ



②

こむぎこ



③

さかな

お知らせ 子どもたちの食への関心を深めるため、
公立園(3園)で、1~2月に食育の内容をテーマにした
エプロンシアターを朝霞保健所管内地域活動
栄養士会「えぷろん」に公演していただきます。



クイズのこたえ ③さかな かまぼこは、さかなをすり身にしてねりあげてつくりまます。蒸す、焼く、揚げると調理法や地域により、たくさん種類があります。