

# 1月 給食だより

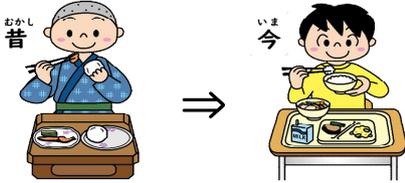


令和6年1月号  
青梅市立学校給食センター

1月24日～30日は、  
**全国学校給食週間!**

学校給食への理解を深めるために  
設けられました。

1月の給食  
に出るよ!



日本で最初の給食は「おすび・塩ざけ・漬物」の3品だったとされています。今の給食とは少し違ってですね。



写真：相模湾のいなだ

「いなだ」ってどんな魚?

「いなだ」とは、ぶりの魚体が小さい頃の呼び方です。ぶりは出世魚といい、大きさによって呼び方が変わります。いなだは約40～60センチのものをさし、一部の地域では「はまち」という名でも親しまれています。

大きさの目安	20～40センチ	40～60センチ	60～80センチ	80センチ～
呼び方	わかし	いなだ (はまち)	わらさ	ぶり



「アレルギー食品使用予定献立表」は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。



## イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの お家で 温まるお茶と ミニおにぎり

つくってみよう!! No.23

寒い冬は梅ショウガ番茶と  
ミニおにぎりで決まり!

●梅ショウガ番茶!  
材料▶梅干し・ショウガ・番茶  
■番茶とは、緑茶の一つで苦みが無くとても飲みやすいお茶です。  
▶梅とすり下ろしたショウガを1対1で混ぜ、小さじ1ばいを湯呑みにいれて番茶を注ぐ!

●ミニおにぎり!  
材料▶ごはん・ふりかけなど・ラップ・かわいいピック(楊枝でも)  
▶お好みの物をごはん混ぜて、大きい梅干しくらいにラップで丸める!

梅とショウガがポカポカだね!

冬はこれこれ

ミニおにぎりに塩やゆかり、みそ、のりの佃煮、刻んだ漬物 楽しいアイデアを色々考えてみてね!

## お家

### シリーズ

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

## イラストレーター 本橋

靖昭先生

イラストレーター  
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いて活躍中。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ちのん」は本橋先生の作品です。