家庭数

しょくいく 食育だより

12月号

12月の給食目標
環境をととのえて、
なごやかに食事をしよう

令和5年11月30日
横浜市立平沼小学校
校　　長　寺岡 徹
栄養教諭　星 智美

今年も残り1ヶ月です。12月の給食では風邪を予防するはたらきのある旬の食材を多く取り入れています。栄養と休養をきちんととって健康に過ごしましょう。

さて、12月9日(土)に「第19回学校給食展」が開催されます。当日は平沼フェスティバルの日ですが、15時半まで開催されているので、お時間ある方はぜひお越しください。(詳しくは裏面に掲載しています。)

12月の献立変更

日	変更前	**変更後**	変更理由
1日 (金)	ごはん　牛乳 さばのあんかけ　ほうとう	**茶めし**　牛乳 さばのあんかけ　ほうとう	茶めしの由来について知る(自校炊飯)
13日 (水)	はいがパン　牛乳 カレービーンズシチュー 野菜ソテー　りんごゼリー	はいがパン　牛乳 カレービーンズシチュー 野菜ソテー　**みかん**	季節の果物を味わう
21日 (木)	黒パン　牛乳　ホワイトシチュー ごぼうソテー　みかん	黒パン　牛乳　ホワイトシチュー ごぼうソテー　**ゆずゼリー**	ゆずの旬を知る

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)】

★1日(金)

茶めし:精白米70、しょうゆ1.8、みりん2、酒2、塩0.2

★21日(木)

ゆずゼリー:ゆず2、レモン果汁1、アガー2、砂糖5.5、水45

今月のはま菜ちゃん(市内産)
こまつな・ほうれん草・さといも・にんじん

行事食

日本には、季節の行事を食べ物で祝う「行事食」があります。
「行事食」には、私たちが元気でしあわせに暮らせるようにという願いがこめられています。

★12月22日頃 冬至

冬至とは太陽の出ている時間が一年で一番短くなる日で、毎年12月22日頃になります。
冬至に「ん」の付くものを食べると運がつくと言われています。かぼちゃは「なんきん(南瓜)」とも呼ばれ、冬至に食べる代表的な食べ物です。

★12月31日 大みそか

昔、月の最後の日を「晦日(みそか)」と言っていたので、12月31日を「大みそか」と言います。
「細長いそばのように長く生きていけますように」と健康と長生きの願いをこめて「そば」を食べます。

★1月1日 正月

おせち料理には一年が良い年である事を願って色々な料理を食べます。

田作り
米や麦がたくさんとれますように。

黒豆
健康に過ごせますように。

★1月7日 七草

お正月にごちそうを食べ過ぎて疲れた胃をおかゆでいたわるため、また、野菜の不足しがちな冬場に野菜の栄養をとるために、1月7日に「七草がゆ」を食べます。春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を食べて、一年の健康を願いましょう。

12月から1月にかけては、一年の締めくくりと始まりのため、いろいろな行事が行われます。
その他にも、「節分」や「七夕」「月見」など多くの行事食があります。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。

第19回 栄養教諭・学校栄養職員による

学校給食展

主催：横浜市 栄養教諭・学校栄養職員 学校給食展実行委員会　後援：(一財)横浜市安全教育振興会

心とからだにおいしい給食！

展示コーナー

見て！知って！横浜の給食

- ○給食メニューコンテスト
- ○横浜市の学校給食と食育
- ○給食を通して地産地消・地域との連携
- ○バランスイ～ナのひみつ

バランスイ～ナ

食べ物シアター

食育指導を動画で体験！

- ○食育の紙芝居
- ○授業で行う食育指導
- ○食育クイズ

など

日時　2023年12月9日（土）
11：30～15：30

会場　新都市プラザ
（そごう横浜地下2階入口前）