



令和3年12月8日
 横浜市立勝田小学校
 校長 相坂 俊
 栄養士 森岡 梨華

昼が短く、夜が長くなった分、一日が短く感じられる季節となりました。何かと慌ただしい時期ですが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒が発生しやすい時期でもあります。予防のためにも、食事の前やトイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう。

ご家庭でも、朝、昼、夕の3食を規則正しくとり、健康に十分ご留意ください。



12月の給食は**23日(木)**まで、1月の給食は**11日(火)**からです

12月の給食献立

★かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。



★冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

22日：たらちり、かぼちゃのそぼろあんかけ



★体が温まる献立を多く取り入れました。

1日：ほうとう 3日：呉汁 6日：野菜のスーフ煮 9日：いんげん豆のグラタン
 10、20日：みそ汁 14日：ボルシチ 17日：つみれ汁
 21日：かぶのスーフ煮 22日：たらちり 23日：野菜スーフ

★旬の魚を使った献立を取り入れました。

1日：さばのあんかけ 3日：はたはたのから揚げ 22日：たらちり

12月の献立変更

★9日(木)

いんげん豆のクリームシチューを**いんげん豆のグラタン**に変更します。

＜使用食材 1人分＞

●いんげん豆のグラタン

鶏肉	20g	じゃがいも	50g
たまねぎ	40g	いんげん豆ペースト	30g
にんじん	10g	ブロッコリー	7g
米油	0.7g	小麦粉	4g
バター	4g	牛乳	20g
豆乳	20g	脱脂粉乳	5g
塩	0.7g	こしょう	0.02g
水	20g	シュレッドチーズ	8g
パン粉	2g		

バランスイ～ナワーク 実践報告

テーマ: 「にがてな食べものにチャレンジしよう」(1年生)

11月のバランスイ～ナワーク(1年生)では、「にがてな食べものにチャレンジしよう」というテーマで、紙芝居を使って行いました。

主人公のお茶太郎くんには、苦手な食べ物がたくさんありますが、いろいろな「工夫」をして、苦手な食べものにチャレンジしていきます。給食を残さず食べられたお茶太郎くんは、残さず食べると起こるいろいろな「いいこと」に気づき、最後には何の工夫もせずに、苦手な食べ物を食べられるようになるという内容の紙芝居です。この紙芝居は、1日4枚ずつ、5日間読み聞かせるように構成されています。毎日、苦手な食べ物や工夫の仕方が変わるので、子どもたちは毎日、紙芝居を楽しみにしており、中にはお茶太郎くんの真似をしながら苦手な食べ物を食べたりする児童もいました。この紙芝居を通して、苦手な食べ物を食べる「工夫」を知ること、食べられる自信がつくこと、また、残さず食べると、自分にとって「いいこと」があることを知ることができ、今後苦手な食べ物が出た時でも、苦手な食べものにチャレンジする気持ちが少しでももてることを期待しています。



ACEとDで冬を元気に！

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識して摂りたいですね。実はこれらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

ビタミンA(カロテン)



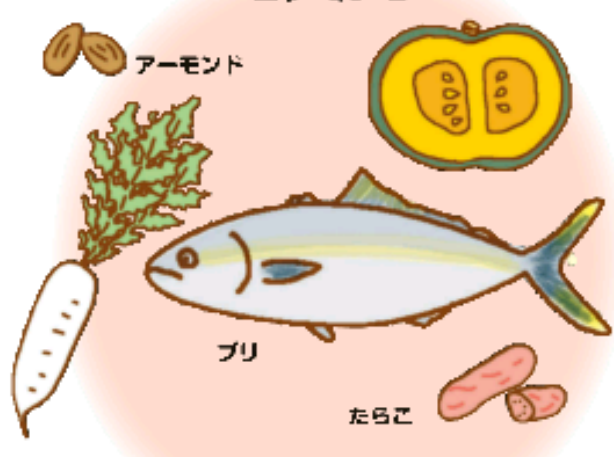
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬においしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体を労わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識して摂る必要があります。

季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期保存しておくことができ、ビタミンなどの栄養がたっぷり含まれるかぼちゃを、冬の時期に食べることで、厳しい冬を元気に乗り切ろうという昔の人の想いが込められています。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには邪気を祓う力があるとされてきました。「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったとされています。

おすすめ給食レシピ

給食の献立の中からおすすめのメニューを紹介します。今回は、おなじみの鍋料理を給食用に「おかずスープ」としてアレンジした、たらちりをご紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

たらちり

《材料（4人分）》

木綿豆腐	1/2丁
たら（角切り）	150g
鶏肉	50g
はくさい	葉3枚
ねぎ	1本
にんじん	30g
しらたき	100g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
だし汁	300cc
《ゆずしょうゆ》	
ゆずのしぼり汁	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	大さじ1

《作り方》

- 1 だしをとる。（顆粒だしでもよい）
- 2 豆腐を角切りにする。
- 3 しらたきを食べやすい大きさ（3cm程度）に切り、下ゆでする。
- 4 はくさい・にんじんを短冊切り、ねぎをななめ切りにする。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 6 にんじん・調味料・しらたきを入れ煮込む。
- 7 たら・はくさい・豆腐・ねぎを入れる。

《ゆずじょうゆ》

ゆずのしぼり汁・しょうゆ・だし汁を混ぜ合わせる。