

令和5年12月1日  
横浜市立上矢部小学校  
校長 鈴木 則男  
栄養職員 本田 美帆

# 食育だより 12月

早いもので年の瀬が近づいてきました。年末年始は冬至や大晦日、お正月と日本の伝統的な食文化に触れる機会がたくさんあります。日本の伝統的な食文化には、ひとつひとつ意味があり健康長寿をはじめとする昔からの人々の願いが込められています。ぜひ食事の際に話題にあげてみてください。

## 12月の献立より

☆旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。

(**こまつな、はくさい、だいこん、かぶ、ほうれんそう、みずな、りんご、みかん、ゆず、さば、たら**)

☆**冬至(12月22日)**にちなんだ献立を取り入れました。(たらちり・かぼちゃの**そばあんかけ**)

☆体が温まる献立を多く取り入れました。(たらちり・つみれ汁・みそ汁・野菜スー**プ・かぶのスープ煮・肉だんごとはくさいのスープ、ホワイトシチュー、ボルシチ**)

☆風邪を予防する働きのある食品を多く取り入れました。(だいこん・かぶ・はく**さい・こまつな・ほうれんそう・ねぎ・りんご・みかん**)

・旬の魚を使った献立を取り入れました。(たらちり・さばの**あんかけ**)

☆**新献立**として、「**こまつな花マル丼の具**」を取り入れました。

☆**20日(水)**は一部の献立を変更致します。

**みそ汁の実**をじゃがいも20gからかぶ20gに変更します。5・6くみのみなさんが育てたかぶを入れます。↓一生懸命育てている様子です↓



裏面もご覧ください。

1日(金) **ほうとう**

**山梨県**の郷土料理を取り入れました。うどんより平たく太い麺とかぼちゃを入れて作ります。寒い日にぴったりのあたたかい献立です。

5日(火) **かぶのスーフ煮**

**旬のかぶ**をくし型に切り、じゃがいもやたまねぎと一緒にチキンブイヨンで煮ます。かぶが煮崩れないように優しくかきまぜながら丁寧に作ります。

7日(木) **こまつな花マル丼の具**

**新献立**です。横浜市で多く作られている「**こまつな**」をテーマに市内の保護者が考えたレシピです。なるとで花マルをイメージし、こまつながたくさん入った中華丼です。

11日(月) **つみれ汁**

つみれは、生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜこみ、だし汁にひとつひとつつみ入れて作ります。野菜や豆腐もたっぷりの具だくさんの汁です。

20日(水) **みそ汁**

**5・6くみ**のみなさんが育ててくれたかぶを使います！当日の**ぼくぼくだより**は、5・6くみのみなさんに書いてもらう予定です。

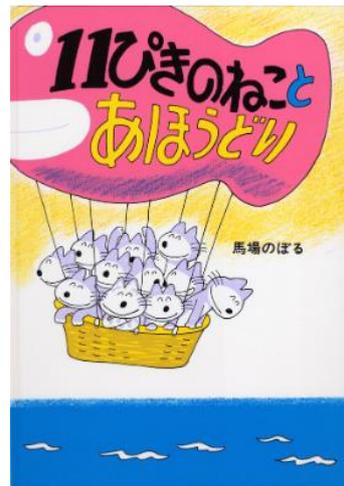
12月の給食は22日(金)で終了します。18日(月)~22日(金)に給食当番のお子さんはエプロンをご持参ください。1月は11日(木)から開始します。

18日(月) **ボルシチ**

**ロシア**のスープです。より本場の味に近づけるために、**ビーツ**という野菜を入れて作るので、真っ赤な色になります。よく炒めて泥臭さを取り、ビーツを炒める時に酢を加えてきれいな赤色に仕上げます。

18日(月) **コロッケ**

「**11ぴきのねことあほうどり**」という絵本とコラボします。当日は、学校司書の宮垣先生による読み聞かせの動画を視聴します。ICTを活用し、どの児童も後日ロイロノートでまた見れるようにします。



22日(金) **かぼちゃのそぼろあんかけ**

**冬至**にちなみ、**かぼちゃ**を使った献立を取り入れました。オーブンで蒸したかぼちゃにひき肉のそぼろあんをかけます。

22日(金) **たらちり**

旬の**たら**や**はくさい**などを入れた旨味たっぷりの汁に、**ゆず**をしぼって作った手作りぽん酢をかけていただきます。