

きゅうしょくだより

令和3年12月13日
横浜市立神奈川小学校
校長 田名部 和美
栄養教諭 大坪 彩理奈

今年もあとひと月となりました。水が冷たくなり、手洗いがつらくなってきましたが、感染症予防には手洗いが有効です。帰宅後・食事前・トイレ後は、せっけんを使ってていねいに手を洗いましょう。

お知らせ



○ 12月の献立について

- ・ 冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

かぼちゃのそぼろかけ・たらちり（ゆず）

- ・ 体が温まる献立を取り入れました。（たらちり・つみれ汁・呉汁・みそ汁・野菜スープ
かぶのスープ煮・ほうとう・ボルシチ・インゲン豆のクリームシチュー・野菜のスープ煮）
- ・ かぜを予防するはたらきのある旬の食品を多く取り入れました。（だいこん、かぶ、はくさい、ブロッコリー、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・はたはたのからあげ）

- 先月の給食だよりでもお知らせしましたが、12月1日のさばのあんかけには、県内水揚げの未利用魚のさばを使いました。未利用魚については裏面に詳しい資料を載せています。また、2月には横浜市一斉に未利用魚を学校給食に取り入れる計画があります。

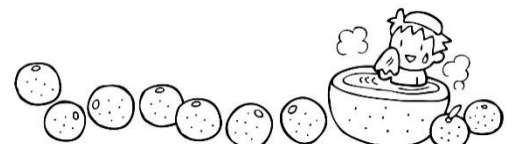


- 今年の給食は12月23日まで、**新年の給食は1月11日(火)から**始まります。



今年の冬至は
12月22日です。

冬至とは、一年で一番昼の短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これはかぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったといえるでしょう。



食に関する指導のねらい

環境を整えて和やかな会食・・・会食にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる。

かぜに負けない緑の食べ物・・・かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る。

12月1日の給食に未利用魚（サバ）が登場します！

みりようぎょ

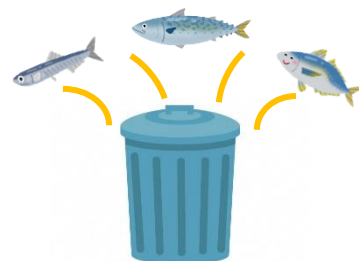
未利用魚とは・・・

魚の大きさが不ぞろい、まとまった量がとれない等の理由から食用にされない魚のことです。本来とりたい魚に混ざってとれる別の魚も未利用魚とされます。未利用魚は養殖魚のえさや畑の肥料、サプリメント等に使われていますが、手間や人件費等の課題が多く、廃棄されることも多くありました。最近では未利用魚を有効に活用しようとする取り組みがなされています。

なんと、魚の水揚げ量全体の

30～40%が未利用魚なのです！

もったいないね…



廃棄されてしまうサバ



他の魚に混ざったウルメイワシ

今日は、神奈川県で水揚げされた未利用魚のサバを使って

「さばのあんかけ」を作りました。本来は食用にならない魚でも、おいしく食べられること、水産資源をむだなく使おうという取り組みが広がっていることを知ってほしいです。

