

# きゅうしよくだより

令和4年12月5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。学年当初から比べると給食の残食もだいぶ減ってきています。ミュージックフェスティバルに向けての練習に力が入っているのも、お腹もすくのかもかもしれませんね。

## 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・ミネストローネ）
  - ・ 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、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・さけのクリームシチュー）
  - ・ 新献立として「はくさいとツナのカレー」を取り入れました。



- 12月10日（土）ミュージックフェスティバルの日は、給食を実施します。

献立は「ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ りんご」です。

ごはん以外は、12日代休日の基準給食の通りです。



- 献立変更

12月6日（火）さばから「ぶりのあんかけ」に変更します。学校の近くにある

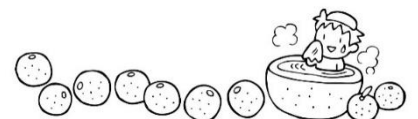
横浜市中央卸売市場と連携して、相模湾でとれたぶりを使用できることになりました。その他は基準給食の通りです。

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

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たり、かぼちゃを食べたりする風習があります。かぼちゃの旬は夏ですが、保存がきくため、昔はビタミン源として重宝であったと思われます。



今年の冬至は  
12月22日です。



## 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。

## 浦島丘中学校の学校保健委員会

浦島丘中学校ブロックの食育ネットワーク活動の一環として、中学校の学校保健委員会に参加してきました。「自分でできるかんたん・おいしいごはん作り」をテーマとして、小学校の給食から「ツナそばろと豚汁」の調理実習をしました。中学生にとっては懐かしのメニューです。家庭科での調理実習が控えられていた時期を過ごしている中学1・2年生には、調理の経験が少ない生徒も多かったのですが、みんなで楽しく実習をして、最後においしくいただきました。自分でもできるという自信と経験が、次へとつながることを期待しています。



## ツナそばろのレシピ

### 材料と分量 (4人分)

ツナ油漬缶	80g
ツナ水煮缶	80g
凍り豆腐	1枚 (細切りがあれば 12g)
にんじん	40g
しょうが	少々 (チューブでもよい)
炒り白ごま	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1半
砂糖	小さじ 1半
みりん	小さじ 1
酒	小さじ 1
水	大さじ 2

### 作り方

- ① ツナ油漬のあぶらをきる。  
ツナ水煮をボールにあける。
- ② にんじん・しょうがをみじん切りにする。
- ③ 凍り豆腐をもどし、しぼり、みじん切りにする。  
(細切りの場合は切らなくてよい)
- ④ 鍋に、水・調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかける。煮立ったら、ツナ・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- ⑤ ごまを入れる

