



No.8

令和 4 年 12 月 1 日
 横浜市立笠間小学校
 校長 [REDACTED]
 栄養教諭 [REDACTED]

今年も残すところあと1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き手洗いをしっかり行うとともに、病気のウイルスに負けないよう、栄養と休養をきちんととることも大切です。食事では、栄養バランスに気をつけ、特にビタミン類が豊富な野菜や果物を毎日しっかりとるように心がけてもらいたいと思います。



12月の献立について

- 冬至にちなんだ食品（かぼちゃ・ゆず）を使った献立を取り入れました。
 （「かぼちゃのそばろあんかけ」「ほうとう（かぼちゃ）」「たらちり（ゆず）」）
- 体が温まる献立を多く取り入れました。
 （呉汁、たらちり、つみれ汁、みそ汁、野菜スープ、かぶのスープ煮、ボルシチ、ミネストローネ、ほうとう）
- かぜ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。
 （さけのクリームシチュー、たらちり、さばの塩焼き）
- 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。



独自献立(献立変更)などのお知らせ

- 12月2日(金) 「さばのあんかけ」を「さばの塩焼き」に変更します。
 また、1・6年生、個別級のごはんを学校のお釜で炊きます。
 (自校炊飯)
 ※学校のオーブンを使ってさばを焼きます。
- 12月5日(月) 3・4年生の麦ごはんを学校のお釜で炊きます。(自校炊飯)
- 12月7日(水) 2・5年生の麦ごはんを学校のお釜で炊きます。(自校炊飯)
 また、12月16日(金)の献立変更に伴い、オレンジゼリーの提供はなしになります。
- 12月16日(金) 「手作りオレンジゼリー」を追加します。また、豚ガラスープ(レトルト)から冷凍豚ガラに変更します。
 ※給食室でオレンジゼリーを作ります。(使用食材：オレンジジュース・砂糖・アガー・水) また、ボルシチのだしは、給食室でじっくり煮出します。

<お知らせ>

★冬季休業前の給食は、12月23日(金)で終了となります。(先日配付した「学校だより」には19日(月)に給食終了とありますが、間違いでした。お詫びして訂正させていただきます。) 給食当番、給食委員会当番の児童は最終日に白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけのうえ、冬季休業明けに必ずお子様に持たせていただくようお願いします。

★新年は、1月11日(水)に給食開始となります。



☆新鮮！おいしい！「やじまだいこん」☆

11月に引き続き、12月も矢島農園から大根を提供していただけることになりました。旬の新鮮な野菜を全校で味わいたいと思います。

立派な大根！大きいものでは
直径13cmもありました！



いつもおいしい野菜を
届けてくださる矢島さん



+ 🍊 + 🍊 + 🍊 + 🍊 + 🍊 + 🍊 + 季節の行事「冬至」 + 🍊 + 🍊 + 🍊 + 🍊 + 🍊 + 🍊 +

冬至とは、1年のうち、最も昼が短く、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」に入ったりする風習があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれている。『寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように』との願いが込められている。

「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いた。また、「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いわれる。『無病息災』を願うと、いわれている。

ゆず湯



フィリピン料理の給食を提供しました！

11月8日(火)の給食では、英語担当のフローレンス先生の母国である、フィリピンの料理を給食で初めて提供しました。当日の給食の時間は、フローレンス先生に料理の詳細について教えていただいたインタビュービデオを全校で流し、理解を深めながら喫食してもらいました。大人でもなかなか食べる機会が少ないと思われるフィリピン料理ですが、子どもたちからも比較的好評でした。

フィリピンが発祥の伝統食品「ナタデココ」

「アドボ」最も有名なフィリピン料理のひとつ

「ニラガ」魚醬とレモン汁が味の決め手となるスープ

Hello

Filipino dishes
1. Adobo
2. Nilaga
3. Nata de Coco

フローレンス先生

食育レポート 3年学活 ~バランスのよい朝ごはんについて考えよう~

3年の保健では健康のためには「運動」「食事」「休養・すいみん」の3つの要素が大切であることを学習しました。そして今回の学活では、その中のひとつの「食事」、特に「朝ごはん」をテーマに学習を行いました。

栄養教諭からは「朝ごはん」の役割と、黄・赤・緑の食べ物がそろってバランスのよい朝ごはんになって元気に学習などの活動ができることを伝えました。そして、子どもたちは自身の朝ごはんを振り返りながら、今後のめあてを考えていきました。



朝ごはんを食べることで、頭・体・おなか(腸)のスイッチが入るよ！



黄・赤・緑の食べ物がそろってバランスのよい朝ごはんになって、一日をより元気にスタートさせることができるよ！

☆3年生の振り返りより☆

- ・緑の食べ物だけ食べないことが多いから、フルーツの入ったヨーグルトやフルーツサンドなど、すぐに食べられる食べ物にして、食べたらいいと思いました。
- ・朝ごはんが一日の中でとても大事なことが分かりました。そして、これからは黄・赤・緑すべてをふくめたバランスのよい朝ごはんを食べていきたいと思いました。
- ・自分から3つの色の食べ物を朝、昼、夜に食べることをいしきして生活したいです。これからは食べる時に何色の食べ物かを考えながら食べたいです。

第18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

心とからだに美味しい給食！

展示コーナー 見て！知って！横浜の給食

- 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
- ためになる食育クイズなど



日時

2022年12月10日(土)

11:30~15:30

会場

**新都市フラザ
(そごう横浜地下2階入口前)**



3年ぶりの開催となります！
お時間がありましたら、ぜひ
足を運んでみてください♪

