

12月給食たより

令和5年12月5日
横浜市立元石川小学校
校長 野間 義晴

早いもので、今年も残すところ約1ヶ月となりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬本番です。寒さに負けない身体をつくるためには、規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

12月の基準献立について

* 冬至(12月22日)にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

《 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。

《 たらちり、つみれ汁、みそ汁、ほうとう、野菜スープ、かぶのスープ煮、ホワイトシチュー
肉だんごとはくさいのスープ 》

* かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。

《 こまつな、ほうれんそう、だいこん、かぶ、はくさい、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、「こまつな花マル井の具」を取り入れました。

* 旬の食品を多く取り入れました。

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



給食当番の白衣について

年内の給食は、22日(金)で終わりです。年明けは1月11日(木)より給食が始まります。給食当番用の白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけをして、冬休みあけ1月9日(火)に持たせてください。ボタンつけなどが必要な場合は、ご家庭でご協力いただけますようお願いいたします。

また、休みの間に個人用の給食帽子やマスクも点検し、ゴムが伸びている場合は交換しておいてください。

裏面あり

他の応募作品が載っているポスター

元石川小学校
はま菜 料理コンクール
 夏休みの取組で、キャベツを使った献立を考え、応募してくれた人の中から、栄養面や調理面などの視点で、元石川小学校の給食に出る料理を決定しました！ 取り組んでくれたみなさん、素敵な料理をありがとうございました！！

「キャベツの
 とろみあん和え」
 6-2 下田 悠太さん
 給食献立用にアレンジし、
 11/28(火)に
 元石川小学校の給食に出す。

「とろり
 シャキホクいため」
 3-2 水野和奏さん
 この料理は、みんなが好きなチーズをいれました。少しもしてキャベツをやわらかくして食べやすくするところを工夫しました。

「キャベツたっぷり
 キョーザ」
 4-2 北村美月さん

「キャベツハンバーグ」
 4-2 齊藤 藍那さん
 おいしいキャベツを一生でもおいしく食べられるようにしたので、ハンバーグにしました。

「野菜たっぷりハンバーグ
 ヘルシーを添えて〜」
 6-1 吉永 健悟さん
 私が料理をつくるときは、みんなの健康を考えてつくるときには、おなかの問題がなくて食べやすいように、おなかを壊さないように気をつけています。

ほかにもこの料理を作れる際に、食材の栄養成分なども考えて作りました。
 このレシピは、キャベツのよいところをいかに料理で活かすかという点で、種々のキャベツの作り方を参考にしました。
 野菜やそのほか、ビタミンや食物繊維等がとれて健康にとても良いです。
 色とりどりで、豊かで食欲をそそぐため、キャベツの芯が苦くありません。調理上味が伝わりやすいため、給食のメニューにも各級していただきます。

11月28日(火)校内で募集したメニューから独自献立「キャベツのとろみあん和え」を作りました。とてもおいしくできあがりました。色どりも良くてたくさん野菜が食べられました。残食率も少なく子どもたちに大好評でした。



献立紹介

つみれ汁

- | | | |
|------------|------------|---|
| ・いわしのすり身 | 150g | |
| ・すりおろししょうが | 小さじ1 | ① だいこん・にんじんをいちょう切り、ねぎを小口切り、豆腐を角切りにする。 |
| ・みそ | 小さじ1/2 | ② いわしのすり身・おろししょうが・みそ・酒片栗粉を混ぜ合わせる。まとまりにくいようなら片栗粉を足す。 |
| ・酒 | 小さじ1 | ③ だし汁を煮立て、②を一口大ずつ汁の中につみ入れる。 |
| ・片栗粉 | 小さじ2 | ④ だいこん・にんじんを入れて煮る。 |
| ・木綿豆腐 | 1/3丁(100g) | ⑤ 煮えたら豆腐・わかめ・ねぎを入れ、みそを溶いて入れる。 |
| ・だいこん | 100g | |
| ・にんじん | 30g | |
| ・ねぎ | 50g | |
| ・わかめ(乾燥) | 小さじ2(1g) | |
| ・みそ | 大さじ2 | |
| ・だし汁 | 600cc | |

ひとくちメモ

材料を汁につみ入れるところから「つみれ汁」の名が付きました。給食では、いわしやあじのすり身を使っています。