

12月給食だより

令和3年11月25日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄養士

早いもので、今年も残すところ約1か月となりました。朝晩は冷え込むようになり、いよいよ寒さが厳しい季節がやっています。寒さや感染症などに負けない身体を作るためには、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

○冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

(20日 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、ボルシチ、いんげん豆のクリームシチュー、ほうとうなど)

○かぜを予防するはたら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、ブロッコリー、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんごなど)

○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)

指導目標

- ・食事にふさわしい環境を整えることの大切さを知る
- ・かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

ばくばくだよりの主な内容

- ・緑の食べ物について
- ・冬至の行事食について



～お知らせ～

- 12月に取り入れる予定の横浜市内産・泉区内産野菜は、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、だいこんの4種類です。JA横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。
- 年内の給食は、12月23日(木)までです。年明けは、1月11日(火)からの予定です。

～冬至について～

今年、12月21日が冬至です。冬至とは、一年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、柚子湯に入ったりかぼちゃを食べたりする習慣があります。かぼちゃを食べるのは、ビタミンAなどの栄養が豊富なことや長期保存がきくことなどから、風邪や病気の予防になるためだと言われています。その他に、冬至に「ん」がつく食べ物（なんきん（かぼちゃ）・れんこん・にんじん・きんかん・うどんなど）を食べると、運に恵まれると言われることもあります。

給食では、冬至の行事食として、12月20日（月）に「かぼちゃのそばろあんかけ」が出ます。かぼちゃを食べて、冬を元気に過ごしましょう。



～給食室より～

先月の給食だよりでお知らせした11月9日の自校炊飯の様子をご紹介します。

①分量の水と調味料を沸騰させ、米をいれて混ぜます



③先に作った具を入れて蒸らします



⑤クラスごとに計量して食缶に配食します



②ふたをして加熱します



④20分間蒸らしたあと、温度を確認して完成！



出来あがった給食

ひじきごはん・牛乳・メヒカリフライ・みそ汁