

12月給食だより

令和4年11月28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きます。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

○旬の食品を多く取り入れました。

(はくさい、だいこん、かぶ、ブロッコリー、りんご、みかん、さば、たら、ゆず)

○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、さばのあんかけ)

○新献立を取り入れました。

(9日 はくさいとツナのカレー)

○冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

(19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、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、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんご、みかん など)

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。
- 14日(水)の基準献立を、本校独自の献立に変更します。
生揚げと豚肉のみそ炒め → 生揚げの甘辛煮・豚とかぶとなすのみそ炒め
- 21日(水)は、学校でごはんを炊きます。(カレーピラフ)
- 年内の給食は、12月23日(金)までです。年明けは、1月11日(水)からの予定です。

～我が家の自慢料理コンクール 入選～

7月の給食だよりでお知らせしました「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った“我が家の自慢料理”コンクール」に、6年生の保護者が応募された「豚とかぶとなすの味噌炒め」が入選し、先日表彰式に出席されました。

入選を記念して、本校では12月14日（水）の給食に、この「豚とかぶとなすの味噌炒め」を取り入れる予定です。入選された保護者は、主に茅ヶ崎市で栽培されている“さがみのかぶ”を使った風邪予防のための料理としてこの料理を考えられました。かぶが旬の時期を迎え、風邪が流行りやすくなるこの時期にぴったりの料理です。今回給食では、横浜市産のかぶを使用します。


材料と作り方をご紹介しますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料（4人分）

豚こま肉	300 g	しょうゆ	大さじ1
かぶ	2個	みりん	大さじ1
なす	2～3本	酒	大さじ1
みそ	大さじ1	しょうが	1片
		かぶの葉	お好みで

料理名	豚とかぶとなすの味噌炒め(風邪予防)		調理時間	15分
材料名	数量(4人分)	調理法		
豚こま肉	300g	1. かぶは皮をむいて半月切りにする。葉の部分は細かく切っておく。	○	
かぶ	2個	2. なすは皮をむいて同じ大きさの輪切りにする。	○	
なす	2～3本	3. 豚肉を炒めて色が変わったら、かぶとなすを加えて中火にしてふたをする。	○	
味噌	大さじ1	4. かぶが柔らかくなったら調味料を加え、水分が減るまで炒める。		
しょうゆ	大さじ1	5. 刻んでおいたかぶの葉を加えて火を止める。		
みりん	大さじ1			
酒	大さじ1			
しょうが	1片			
かぶの葉	お好みで			

備考 <市産さがみかぶ・産出したかぶの葉の活用について>
 美しくて健康的な
 旬の食材を使った
 料理に仕上がった
 かぶは、小ぶりな
 産地が、産地の味
 国産産物にこだわ
 ず、安心して食べたい



※かぶの葉の食材に○印をしてください。

作り方

- ①かぶは皮をむいて半月切りにする。葉の部分は細かく切っておく。
- ②なすはかぶと同じぐらいの大きさに切って、水につけてアクをとっておく。
- ③豚肉を炒めて色が変わったら、かぶとなすを加えて中火にしてふたをする。
- ④かぶがやわらかくなったら、調味料をすべて入れて、水分が減るまで炒める。
- ⑤刻んでおいたかぶの葉を加え、火を止める。

～冬至について～

今年は、12月22日（木）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間保存ができることなどから、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19日（月）に「かぼちゃのそぼろあんかけ」が出ます。かぼちゃを食べて、冬を元気に過ごしましょう。

