



令和 5 年 12 月 号  
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校  
栄 養 教 諭

## 12月の給食

- 旬の食品を多く取り入れました。(こまつな、はくさい、だいこん、かぶ、ほうれんそう、みずな、りんご、みかん、ゆず、さば、たら)
- 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。  
「かぼちゃのそぼろあんかけ」「たらちり (ゆず)」
- 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」  
「肉だんごとはくさいのスープ」「ホワイトシチュー」「ボルシチ」
- 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)
- 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「こまつな花マル丼の具」：ナルトで花マルを表します。



**給食指導目標：環境を整えて安全に食事をしよう。**

**栄養指導目標：かぜに負けない食べ物について知ろう。(緑の食べ物)**

★今月の地場野菜：12月はJA 横浜より小松菜・ほうれんそう・にんじん・長ねぎ・里芋を、保土ヶ谷区内の小久江農園よりだいこんを取り寄せて給食に使用します。

## 独自献立のお知らせ

- ◇12月12日(火) すまし汁の材料にだし昆布を追加します。
- ◇12月13日(水) りんごゼリーを「手作りりんごゼリー」に変更します。  
材料：りんごペースト・砂糖・アガー (海藻由来の凝固剤)・水

## お知らせとお願い

◆瀬戸ヶ谷小学校の年内の給食は12月22日(金)までです。

22日に当番児童が白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ・補修をして、25日(月)に学校に持たせてください。

新年の給食は1月11日から始まります。1月9日(火)・10日(水)は給食がありません。

☆給食帽子のゴムが緩んでいる人を見かけます。お子さんの給食帽子に髪の毛が全部入れられるか、ご家庭で確認をお願いします。

# ご案内

横浜市内の食に関する取組をお知らせします。

## ★第19回 「栄養教諭・学校栄養職員による学校給食展」が開催されます。

日時：2023年12月9日（土）11時30分～15時30分

場所：新都市プラザ（そごう横浜地下2階入口前）

内容：展示コーナー「見て！知って！横浜の給食」  
食べ物シアター「食育指導を動画で体験！」

ぜひ遊びに  
来てね！



## 「はま菜ちゃん料理コンクールに応募ありがとうございました！」

今年の夏も『はま菜ちゃん料理コンクール』の募集がありました。今回のテーマ食材は“キャベツ”でした。

今年は、13人（2年生2人、3年生1人、4年生4人、5年生2人、6年生4人）が考えたキャベツ料理のレシピが集まりました。

「キャベツは甘いので大きく切りました。」「苦手なキャベツを大好きなみそ汁にして、好きな野菜と合わせました。」「キャベツは炒めると小さくなるので、多く使いました。」  
「食べやすいように細かく切りました。」「野菜を水から入れてやわらかくしました。」  
など、どの献立もアイデア満載でした。

応募作品の中から1つを、瀬戸ヶ谷小学校特別メニューとして、11月の独自給食に取り入れました。当日のキャベツとこまつなは、横浜市の畑で育った甘みのある新鮮な地産産物を使用しました。



応募作品と地産地消の取組を給食室前に掲示しています。ぜひご覧ください。

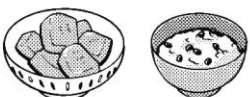


## とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

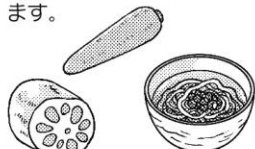
### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどいわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



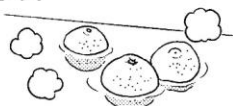
### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



## おお 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

