



今年も残り1ヶ月となりました。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。12月の給食ではかぜを予防するはたらきのある旬の食材を多く取り入れています。栄養と休養をきちんととって風邪を予防していきましょう。

12月の献立

☆冬至(12月21日)にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

**かぼちゃのあんかけ、たらちりのゆずしょうゆ、ほうとう**

~冬至について~

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。

昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。

また、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。

かぼちゃは別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、

かんてん、うどん(うどん)とともに「冬至の七種」と言われています。



☆今月のはま菜ちゃん(市内産の野菜)

**こまつな・ほうれん草・にんじん・キャベツ**



12月の給食目標

環境をととのえて、

なごやかに会食しよう。

今月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
2日(水)	麦ごはん、牛乳、 チキンライスの具、 野菜スープ、りんご	<b>ターメリックライス</b> 、牛乳、 チキンライスの具、 野菜スープ、りんご	自校炊飯
7日(月)	ココアブレッド、牛乳 たらのクリーム煮 野菜ソテー、 グレーゼリー	ココアブレッド、牛乳 たらのクリーム煮、 野菜ソテー、 <b>グレーゼリー(手作り)</b>	手作りゼリーの 作り方を知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)] ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★2日(水)

**ターメリックライス** 精白米81、押し麦9、塩0.3、ターメリック0.2

★7日(月)

**グレーゼリー** ぶどうジュース30、アガー1.5、砂糖3、水20

# 食育授業



★5年生 学級活動 「自分に合った、よりよい給食の食べ方を考えよう」  
給食は子どもたちの成長に合わせて、低・中・高学年で量が増えていきます。  
11月に5年生とよりよい給食の食べ方を考える学習を行いました。



高学年に必要なごはんの量を  
予想して実際に盛り付けてみ  
ました。



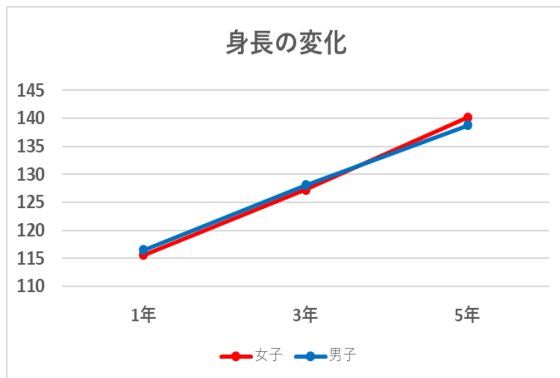
<ごはんの基準量>

低学年 130~155g

中学年 180~200g

**高学年 200~220g**

おかずとの組み合わせで多め、  
少なめの日があります。



身長の変化と同じように、給食のごはんやおかずの量が  
増えていることを確認しました。

さらに、食べ物の3つの働きから、ごはんやおかずを減らしたり増やしたりする目安を確認し、  
これからの給食のよりよい食べ方を考えました。

偏った食事を続けていると将来、生活習慣病などの病気にかかりやすくなります。体の成長や運  
動量に合わせた栄養バランスのよい食事を続けていくことが大切です。

## ハマ弁試食会(6年生対象)



12月24日(木)6年生を対象にハマ弁(市立中学校及び義務教育学校(後期課程)で実施されて  
いる横浜型配達弁当)試食会を開催します。対象の6年生には別紙でお知らせを配布済みです。

献立：ごはん・チキンの香草パン粉焼き・焼きパプリカ・  
コーンカレースープ・ミートパンネ・  
ブロッコリーのマスタードマリネ・プチシュークリーム

ハマ弁HPです。  
ぜひご覧ください。



<令和3年度以降の本市の中学校昼食について>

令和2年3月に決定した「令和3年度以降の中学校昼食の方向性」に基づき、  
令和3年度からは、ハマ弁を学校給食法上の給食に位置付けることになりました。  
これまでと同様に家庭弁当等も選べる選択制を維持しながら、栄養バランスのとれた  
ハマ弁の利用を促進していきます。

