

しょくいく 食育だより

12月号



12月の給食目標
環境をととのえて、
なごやかに食事をしよう

令和6年11月29日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

今年も残り1ヶ月です。12月の給食では風邪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きます。栄養と休養をきちんととって健康に過ごしましょう。

さて、12月7日(土)に「第20回学校給食展」が開催されます。お時間ある方はぜひお越しください。

12月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
20日 (金)	ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう	茶めし 牛乳 さばのあんかけ ほうとう <u>ゆずゼリー</u>	ゆずの旬を知る 茶めし(自校炊飯)

【材料と分量(中学年一人分の量<g>】

★20日(金)

茶めし:精白米70、しょうゆ1.8、みりん2、酒2、塩0.2

ゆずゼリー(原材料):ゆず果汁、ぶどう糖、水あめ、砂糖、果糖、水
ゲル化剤、加エデンプン、酸味料、ゲル化剤、着色料、香料



今月のはま菜ちゃん(市内産)
こまつな・長ねぎ・にんじん・さといも



食育の取組

★4年生 学級活動「バランスよく食べよう」【11月】

保健学習で学んだ、成長に必要な栄養素「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミン」を給食ではどのような工夫をして取り入れているのか確認し、これからの給食の食べ方のめあてを決めて、実践しました。

たんぱく質



カルシウム



ビタミン



給食では、毎日飲み物を牛乳にして、カルシウムをとれるようにしています。家の食事や間食でも意識して取り入れましょう。



行事食

日本には、季節の行事を食べ物で祝う「行事食」があります。

「行事食」には、私たちが元気でしあわせに暮らせるようにという願いがこめられています。

★12月22日頃 冬至

冬至とは太陽の出ている時間が一年で一番短くなる日で、毎年12月22日頃になります。

冬至に「ん」の付くものを食べると運がつくとされています。かぼちゃは「なんきん(南瓜)」とも呼ばれ、冬至に食べる代表的な食べ物です。



★12月31日 大みそか

昔、月の最後の日を「晦日(みそか)」と言っていたので、12月31日を「大みそか」と言います。

「細長いそばのように長く生きていけますように」と健康と長生きの願いをこめて「そば」を食べます。



★1月1日 正月

おせち料理には一年が良い年である事を願って色々な料理を食べます。



田作り
米や麦がたくさんとれますように。



黒豆
健康に過ごせますように。

★1月7日 七草

お正月にごちそうを食べ過ぎて疲れた胃をおかゆでいたわるため、また、野菜の不足しがちな冬場に

野菜の栄養をとるために、1月7日に「七草がゆ」を食べます。春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を食べて、一年の健康を願いましょう。



12月から1月にかけては、一年の締めくくりと始まりのため、いろいろな行事が行われます。

その他にも、「節分」や「七夕」「月見」など多くの行事食があります。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。

第20回

栄養教諭・学校栄養職員による

学校給食展

主催：横浜市 栄養教諭・学校栄養職員 学校給食展実行委員会 後援：(一財)横浜市安全教育振興会

心とからだに美味しい給食！

展示コーナー

見て！知って！横浜の給食

- 給食メニューコンテスト
- 横浜市の学校給食と食育
- 給食を通して地産地消・地域との連携



バランスイーナ



食べ物シアター

食育指導を動画で体験！

- 食育の紙芝居
- 授業で行う食育指導
- 食育クイズ
- 給食ができるまで



など

豆つまみゲーム

あなたもはし名人！



日時

2024年12月7日(土)

11:30~15:30

会場

新都市フラザ

(そごう横浜地下2階入口前)

