



令和2年12月8日  
 横浜市立勝田小学校  
 校長 相坂 俊  
 栄養士 森岡 梨華

12月は師走です。何かと慌ただしい時期ですが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒が発生しやすい時期でもあります。予防のためにも、食事の前やトイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう。

ご家庭でも、朝、昼、夕の3食を規則正しくとり、健康に十分ご留意ください。



12月の給食は**23日(水)**まで、1月の給食は**8日(金)**からです

## 12月の給食献立

★かぜを予防する働きのある旬の食品を多く取り入れました。

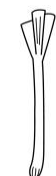
かぶ



だいこん



ほくさい



ねぎ

ほうれんそう



フロッコリー

こまつな



りんご

みかん



★冬至にちなんだ食品（かぼちゃ、ゆず）を使った献立を取り入れました。

4日：ほうとう

22日：たらちり(ゆず)、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。

3日：たららのクリーム煮

4日：ほうとう

7日：呉汁

8日：かぶのスープ煮

14日：野菜スープ

15日：いろどり根菜みそ汁

17日：ボルシチ

18日：つみれ汁

21日：ミネストローネ

22日：たらちり

★旬の魚を使った献立を取り入れました。(たら、さば)

# 12月の献立変更

## ★15日(火)

ごはん、牛乳、鶏肉のたつた揚げ、ゆで野菜、いもどろ根菜みそ汁



ごはん、牛乳、鶏肉のたつた揚げ、**大根とツナの炒め煮**、いもどろ根菜みそ汁に変更します。

### 《使用食材 1人分》

#### ●大根とツナの炒め煮





















まぐろ油漬 (フレーク)	10g	だいこん	40g
こまつな	5g	ごま油	0.2g
しょうゆ	1.5g	みりん	1g
酒	1g	黒こしょう	0.02g

# 12月 バランスイ〜十ワーク

## テーマ: 『かぜに負けなからだをつくる緑の食べ物を知る』

ビタミンを多く含む緑の食べ物は、かぜなどの病気に負けなからだをつくる働きがあります。

### ★緑の食べ物の仲間★

やさい 野菜			くだもの		きのこ類
にんじん 	こまつな 	かぼちゃ 	メロン 	もも 	しめじ 
たまねぎ 	ブロッコリー 	だいこん 	スイカ 	ぶどう 	えのきたけ 
キャベツ 	トマト 	ピーマン 	りんご 	みかん 	エリンギ 
ごぼう 	はくさい 				

# 味の学習効果 ~子どもを野菜好きにするために~

私たちの味覚（舌）は、単に味を感じるだけではなく、からだに必要なものと有害なものとのふり分けのセンサーの役割も果たしています。野菜の多くは、香りやにおいの強いものが多いので、子どもは抵抗を示します。その野菜も繰り返し食べているうちに、また、家族がおいしそうに食べているところを見るうちに、味覚は警戒感を弱めて慣れていきます。これが、味の学習効果です。子どもたちを野菜好きにするためには、味の学習をさせてあげることが大切なのです。

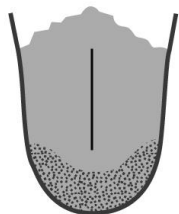
## あじ かん 味はどこで感じるの？

舌の表面はざらざらしています。このざらざらのひとつひとつを‘乳頭’といいます。乳頭の中には味を感じる‘味らい’があり、ここから脳にどんな味が伝えられます。



### あまみ 甘味

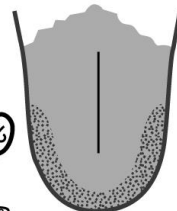
舌の先の方で感じる



つが 疲れると甘いものがとくにおいしく感じる。

### しおあじ 塩味

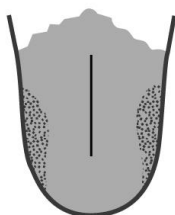
舌の先からはしにかけて感じる



あせ 汗をかくと濃い塩味のものがおいしく感じる。

### さんみ 酸味

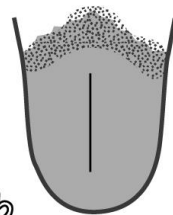
舌のはしの方で感じる



きぶん 気分がよくないときやイライラしているときは酸味の感じ方がにぶる。

### にがみ 苦味

舌の奥の方で感じる



からだ 体の調子が悪いときは苦味を強く感じる。

# 冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？

今年の冬至は**12月21日(月)**です。かぼちゃを食べて、ゆず湯につかって温まる習慣があります。



かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長期保存ができます。緑黄色野菜の少ない冬にカロテンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べて抵抗力をつけて寒い冬を乗り切ろうとした先人の知恵です。

みなさんも冬至にかぼちゃを食べて、冬を元気に過ごしましょう。

## おすすめ給食レシピ

給食の献立の中からおすすめメニューを紹介します。今回は、冬至にちなんだかぼちゃ料理とかつおのごまみそあえをご紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

### かぼちゃのそぼろあんかけ

#### ＜材料（4人分）＞

かぼちゃ	200g
豚肉（ひき）	60g
しょうが	0.8g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
だし汁	100cc

#### ＜作り方＞

- 1 かぼちゃは角切り、しょうがはすりおろす。
- 2 かぼちゃを蒸す。
- 3 だし汁に調味料・しょうが汁・ひき肉を入れて煮る。
- 4 水溶きでんぷんでとろみをつける。
- 5 かぼちゃにそぼろあんをかけ、出来上がり。

### かつおのごまみそあえ

#### ＜材料（4人分）＞

かつお	180g
凍り豆腐（サイコロ状）	20g
片栗粉	適量
揚げ油	
すりごま	大さじ1.5
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
甘みそ	大さじ1.5
酒	小さじ1
水	100cc

#### ＜作り方＞

- 1 凍り豆腐を水で戻し、しぼる。  
(大きいものを使う場合は、サイコロ状に切る)
- 2 かつおは角切りにする。
- 3 凍り豆腐、かつおに片栗粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 鍋に調味料・水・おろししょうがを入れて煮立て、凍り豆腐、かつおを入れてからめる。
- 5 ごまをふって仕上げる。