

# しよくいく 食育だより 12月号



令和5年12月11日  
横浜市立新鶴見小学校  
校長 佐藤 朗子  
栄養教諭 金子 亮子

今年(ことし)は暖冬(だんとう)といわれ、気温(きおん)が高い日(ひ)が多いですが、急に冷(ひや)え込む日(ひ)も出てきました。寒暖差(かんだんさ)や乾燥(かんそう)で体調(たいちよう)を崩(くず)しやすい時期(じき)です。栄養(えいよう)のある温(あたた)かい食事(しょくじ)と、じゅうぶんな睡眠(すいみん)をとって、元気(げんき)に冬(ふゆ)を過(す)ごしましょう。ご家庭(かんり)での体調(たいちよう)管理(かんり)、よろしくお願(ねが)いします。

## 12月の献立

- 冬至(とうじ)にちなんで献立(こんだて)を取り入れ(と)りました。(かぼちゃ(かぼ)のそぼろあんかけ、たらちり)
- 体(からだ)が温(あたた)まる献立(こんだて)を多く取り入れ(と)りました。(たらちり、つみれ汁(じゅう)汁(じ)、野菜(やさい)スープ、かぶ(かぶ)のスープ煮(に)、ボルシチ(ボルシチ)、肉団子(にくだんご)と白菜(はくさい)のスープ)
- かぜ(かぜ)を予防(よぼう)する働き(はたら)きのある食品(しょくひん)を多く取り入れ(と)りました。(大根(だいこん)、かぶ(かぶ)、白菜(はくさい)、小松菜(こまつな)、ほうれん草(ほうれんそう)、ねぎ、りんご、みかん)

今年(ことし)の冬至(とうじ)は  
12月22日(金)(きん)  
ゆずを食べ(た)ると元気(げんき)に冬(ふゆ)を越(こ)せるといわれていま(いま)す。  
給食(きんじき)ではたらちり(たら)の入(い)ったべ料理(り)にはゆず(ゆず)をしぼったポン酢(ぽんす)をかけま(ま)す。



## \*自校炊飯

米飯(まいはん)の日に2学年(にがくねん)ずつ、学校(がっこう)でご飯(ごはん)を炊(た)きます。スチームコンベクションオーブン(つか)を使(つか)います。  
8日(きん) 5年(ごねん) 「麦ごはん(むぎごはん)」 12日(か) 1・2年(いちにねん) 「はいがごはん(はいがごはん)」  
21日(もく) 3・4年(さんしよねん) 「ごはん(ごはん)」 22日(きん) 6年(ろくねん)・7組(しちぐみ) 「ごはん(ごはん)」

## \*献立変更

12月13日(水)に新鶴見小(しんつるみしょう)のオリジナル献立(こんだて)を実施(じっし)します。この献立(こんだて)は、給食委員会(きんじきいいんかい)の児童(じどう)が全校(ぜんこう)に人気メニュー(にんきメニュー)のアンケート(アンケート)をとり、決(き)めたもの(もの)です。昨年(さくねん)と同様(どうよう)、やはり一番(いちばん)人気(にんき)は「からあげ(からあげ)」でした。

12/13	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)		
	とり肉(とりにく)のからあげ ポイルドキャベツ(ポイルドキャベツ)		
かきたま汁(かきたまじゅう) ぶどうゼリー(ぶどうゼリー)			
●とり肉のからあげ	●かきたま汁		
とり肉	70	鶏卵(けいらん)	15
しょうが	1	木綿豆腐(きわたんとう)	15
しょうゆ	3.2	ねぎ	8
酒	2	こまつな	6
でんぷん	15	かんぴょう	1
米白絞油(まいはくじやくあぶら)	7	しょうゆ	0.7
		食塩(しょくえん)	0.7
●ポイルドキャベツ		でんぷん	1
キャベツ	35	削り節(けずりぶし)	1.50
食塩	0.4	水(みづ)	115
		●ぶどうゼリー	40

### 〈給食(きんじき)のからあげのポイント〉

- ✦鶏肉(とりにく)は、もも肉(ももにく)とむね肉(むねにく)を半々(はんはん)で使(つか)います。
- ✦下味(したあじ)は、しょうが汁(しょうがじゅう)、しょうゆ、酒(さけ)です。
- ✦でんぷん(片栗粉(かたくりこ))をたっぷり付(つ)けて揚(あ)げます。  
…粉(こな)が足り(たり)ないと鶏肉(とりにく)の水分(すいぶん)が蒸発(じょうぱつ)してパサつき(ぱさつき)、ジューシー(じゅーしー)に揚(あ)がりません。

ぶどうゼリー原材料(げんざいりょうざい):ぶどう果汁(ぶどうくわじ)、砂糖(さとう)、水(みづ)あめ、水溶性(すいじやうせい)食物(じきぶつ)繊維(せんい)、ゲル化(げ)剤(ざい)、酸味料(さんみりょう)、ビタミンC(びたみん)、香料(かうり)、クエン酸鉄(くえんさんてつ)Na

★アンケートで要望(ようぼう)があつた「めん料理(めんりょうり)」も、絶賛(ぜつさん)準備(じゅんび)中(ちゆう)です。

## ノロウイルス に注意!



感染性(かんせんせい)胃腸炎(いちょうえん)の発生(はっせい)が市内(しんない)でも多(おほ)くなってき(き)ました。家庭(かてい)でも感染(かんせん)をひろげないよう(よう)にしまし(しま)よう。

- ① 手洗(てあら)いをしっかり(しつかり)する。料理(りょうり)をする人(ひと)は料理前(りょうりまえ)に念入(ねいじり)りに!
- ② 体調(たいちよう)を毎日(まいにち)チェック(チェック) (体調(たいちよう)が悪(わる)いときは休(やす)む。料理(りょうり)や給食(きんじき)当番(とうばん)も避(さ)けま(ま)し(ま)う。)
- ③ おう吐(おうと)があつたら、始末(しまつ) (消毒(しょうどく)、洗濯(せんたく))をきちん(きちん)とする。

もうすぐクリスマス、そしてお正月です。

お正月の料理の代表に「お雑煮」があります。お雑煮は地域やお家によって味付けやおもちの形、だしが違います。みなさんのお家はどんなお雑煮ですか。お正月に食べたお雑煮を、冬休み明けにこの用紙に書いて教えてください。

給食室の前に貼り、一部は「食育だより」で紹介したいと考えています。(食育だよりには名前は載せません。) 掲示とたよりへの掲載についての欄にも記入をお願いします。

締め切り⇒1月12日(金) 提出先⇒担任の先生

-----きりとり-----

年 組 名 前 ( )

おしえて!

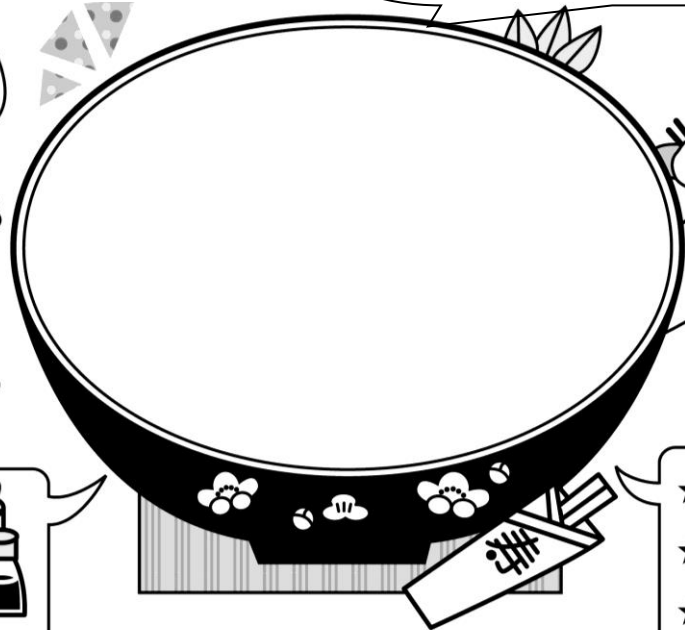
# お雑煮インタビュー

《アピールポイント》

わがやのお雑煮は、

です。

お雑煮の絵をかいてみよう



Q. どの味つけだった?

をつけてください

- ★しょうゆ
- ★みそ
- ★その他



Q. おもちは?

をつけてください

- ★焼いて入れる
- ★そのまま入れる
- ★形は丸
- ★形は四角
- ★その他



Q. 具は何が入っていた?

Q. だしは何を使っていた?



出典：食育クイズ&ワークシート集（全国学校給食協会）

給食室前に掲示したり、食育だよりに載せたりしてもいいですか（どちらかに○）

可 ・ 不可