

食育だより12月号



2020年12月3日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極 昌代

* 12月の献立から

- 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。
「かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうとう（かぼちゃ）」「たらちり（ゆず）」
- 体が温まる献立を多く取り入れました。（呉汁、たらちり、つみれ汁、いろどり根菜みそ汁、野菜スープ、かぶのスープ煮、ほうとう、ボルシチ、ミネストローネ、たらのクリーム煮）
- かぜを予防する働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、ブロッコリー、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、さばのたつた揚げ、たらのクリーム煮）

* 都田西小の給食

○12月24日（木）都田西小学校では給食を実施します。

ごはん・ツナそぼろ（まぐろ油漬・凍り豆腐・にんじん・しょうが・しょうゆ・砂糖・酒）

じゃがいものソテー（じゃがいも・こんにやく・油・しょうゆ・食塩・こしょう）

呉汁（大豆・だいこん・ねぎ・こまつな・ごぼう・にんじん・淡色辛みそ・赤色辛みそ・削り節）

野菜ジュース 100ml の献立です。

野菜ジュースの原材料：野菜（にんじん こまつな ケール ブロッコリー ピーマン ほうれん草 アスパラガス 赤じそ だいこん はくさい セロリ 芽キャベツ 紫キャベツ ビート たまねぎ レタス キャベツ パセリ クレソン かぼちゃ）果物（りんご オレンジ レモン） / クエン酸 香料、ビタミンC

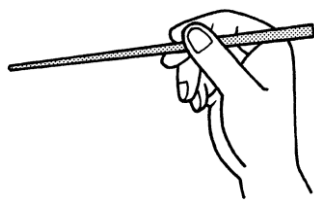
○今月の横浜市内産野菜は、こまつな・ほうれん草・キャベツ・長ねぎ・だいこん・にんじん・白菜の予定です。

◎1月の給食開始は8日（金）です。

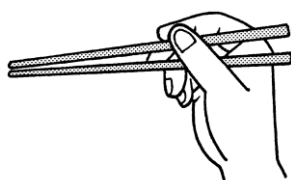
◎12月24日白衣を持ち帰りましたら、洗濯アイロンがけの上、1月6日学校再開日に持たせてください。

* 食に関する指導から「はし名人になろう」

11月16日17日、10組・1年生で「はし名人になろう（上手に箸を使おう）」を担当・栄養教諭で特別活動の時間に行いました。ご家庭での「はしを正しくもってたべよう」カードのご協力ありがとうございます。はしの持ち方は鉛筆の持ち方につながります。ご家庭でも、ぜひ食事中心見てあげてください。



鉛筆をもつように、はしを一本持ちます。



下の箸は、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。親指、人差し指、中指で上の箸を動かします。下の箸は動かしません。



スポンジ・マカロニ・まめ（大豆）を箸でつまみました。

振り返りでは「まめがむずかしかった」「今日正しく持つことができてうれしかった」の声があがりました。