

給食だより

令和5年12月21日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子

12月号&冬休み号



冬休みを元気に過ごそう！

もうすぐ冬休み。最近、気温の低い日が多くなってきましたね。寒さで体調を崩している人はいませんか？風邪が流行りやすくなる時期です。年末年始はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんありますね。楽しく過ごせるように、体調管理を行いましょ！



給食のない冬休みだからこそ！

風邪の予防をする食事を意識しよう

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスの良い食事で栄養をしっかりとることが大切です。



バランスの良い食事とは？

赤のなかま・黄のなかま・緑のなかまの食品がそろった食事のことです。食品には、体に必要な栄養が含まれていますが、1つの食品で必要な量をとることはできません。そのため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

冬休み中、毎日の食事で黄・赤・緑の3色がそろっているかを確認してみましょう！！
是非、お家のお手伝いを積極的にして家族の一員として働きましょ！

黄

のなかま

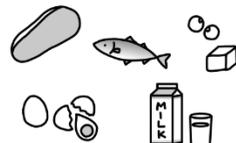
おもにエネルギーの
もとになる食品



赤

のなかま

おもに体をつくる
もとになる食品



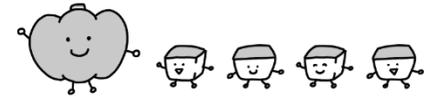
緑

のなかま

おもに体の調子を
整えるもとになる食品



12月22日は ^{とうじ}冬至 です



冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。冬至にはゆずをいれたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。

ゆず湯

お風呂にゆずを浮かべて入る「ゆず湯」は、ゆずの強い香りで邪気(悪いもの)を追い払います。ゆずには体を温め、風邪を予防する効果があります。



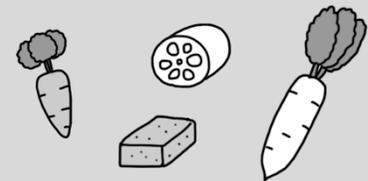
かぼちゃ

かぼちゃは長期間保存できる上に、栄養が減りにくいので、昔、野菜が不足する冬の時期には重宝して食べられていたそうです。かぼちゃに含まれるビタミンは、目や鼻の粘膜を強くし、風邪を予防してくれます。



「ん」のつく食べ物

冬至の日に、「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよく、運が上がるといわれています。にんじん、れんこん、だいこん、こんにゃくなどがあります。



1年の終わりの日『大みそか』

「大みそか」って？

毎日の末日のことを「みそか」と呼び、みそかの中でも1年を締めくくる12月には大をつけて「大みそか」と呼んでいます。大みそかは、昔から正月に迎え入れる神様たちのための準備の日とされていました。年末に大掃除をするのも、大切な神様たちを招くためだったのです。

なぜ年越しそばを食べる？

そばは切れやすいため、1年の最後の日に食べてその1年の災厄を断ち切るという意味があります。また、細くて長い形から新年の長寿と健康を願う意味も込められています。

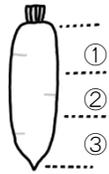


3学期の給食は、1月11日(木)から始まります！よいお年を

12月の食育クイズ

冬を代表する料理「おでん」の定番の具と言えば、だしのしみた大根です。葉も皮もすべて無駄なく食べられる大根。おでんなど煮込んで食べると良いのはどの部分？

- ① 葉に近い上の部分
- ② 真ん中の部分
- ③ 先を含む下の部分



大根の葉に近い部分にはビタミンCが多く含まれています。真ん中の部分には繊維が多く含まれています。先にはカルシウムが多く含まれています。

シャキシャキした食感と、穴が開いているのが特徴的な「れんこん」。縁起の良い食材としても知られています。穴が開いているのは何のためでしょう？

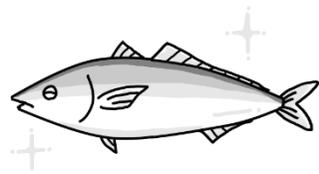
- ① 空気を通すため
- ② 虫に食べられないようにするため
- ③ 食感を良くするため



れんこんの穴は、空気を通すためです。①空気を通すため、②虫に食べられないようにするため、③食感を良くするため

冬の魚と言えば「ブリ」。特に12月から2月頃に水揚げされる、丸々と太った大きなブリのことを何というでしょう？

- ① 冬ブリ
- ② 寒ブリ
- ③ 雪ブリ



冬ブリは、12月から2月頃に水揚げされる、丸々と太った大きなブリのことを指します。

ブロッコリーの旬は冬です。ビタミンがたくさん含まれていて、栄養たっぷりの野菜です。わたしたちが普段食べているのはどの部分でしょう？

- ① つぼみ
- ② 葉
- ③ 根



ブロッコリーの旬は冬です。①つぼみ、②葉、③根

給食レシピのご紹介

給食の人気メニュー「ローストチキン」(12月11日提供)を紹介します。家族で料理を楽しみましょう。

◆材料(4人分)

- ・鶏もも肉切り身 60g程度×4切れ
(下味) 塩/こしょう/ワイン…少々
(衣) かたくりこ…適量

【たれ】

- ★しょうゆ 24g (小さじ4)
- ★ざらめ 24g (大さじ1.5杯)
- ★本みりん 12g (小さじ2)
- ★水 30g (大さじ2)

◆作り方

- ① 鶏もも肉は下味をつけて10分ほどおく。
- ② 鍋にたれの調味料を入れて加熱し、本みりんのアルコール分をしっかりと飛ばす。
- ③ ①の鶏もも肉にかたくりこをまぶして揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉をたれにからめて完成♪



給食試食会を行いました!



令和5年10月27日(金)に、1.4年生の保護者を対象に給食試食会を行いました。

～献立～

- * きなこトースト
- * 牛乳
- * みそワタンスープ
- * みかん

～味わいのポイント～

* 「きなこトースト」のきなこ
「みそワタンスープ」の味噌は、
それぞれ座間でとれた大豆を使用。

* 座間産野菜

…こまつな・ながねぎ



* 当日の給食試食時間の前に、学校給食の献立内容・給食づくりで大切にしていること・日々の食育等、東原小学校の給食全般についてお話させていただきました。

♪ アンケートでいただいたご質問について

Q. 座間の食材を取り入れているとのことでしたが、国産材料だけでなく外国産の材料も使用されているのでしょうか。

⇒ A. 基本的に国産中心としています。

時には、さばはノルウェー、えびはタイ等の外国産を使用することもあります。

Q. 学校の給食はやわらかいと言っていたのですが、(キャベツのガーリックソテーが美味だったと言うので自宅で作ってみました)私が作るのはかたいと言われました。何か下処理をされていますか？

⇒ A. 納品された時期や野菜の鮮度・品質等を見て、下茹ですることもあります。

Q. パンはどのように焼いているのでしょうか。大きいオーブンでしょうか。きなこトーストは上の表面だけ焼いた感じですか？

⇒ A. オーブンを使用し、パンの中心温度が上がるまで焼いています。

Q. お米は県の管轄の様ですが国産のお米なのでしょうか。

⇒ お米は国産100%を使用し、時期により産地が異なります。

今年は、11月～3月までは座間産米を使用予定です。

Q. 野菜はどう洗っていますか？

⇒ 下処理後(どろ落とし、皮むき等)3槽シンクを使ってきれいに洗っています。

※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。