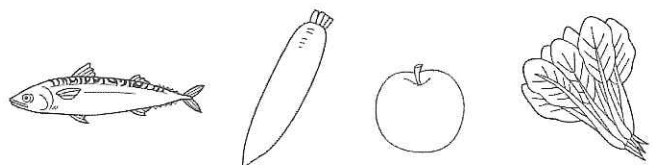


# 12月 給食だより

2023年12月  
横浜市立和泉小学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

## 12月の献立



- 旬の食品を多く取り入れました。  
(こまつな・だいこん・はくさい・かぶ・ほうれんそう・みずな・りんご・みかん・ゆず・さば・たら)
- 冬至(12月22日)にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。  
(たらちり・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。(たらちり・つみれ汁・みそ汁・ほうとう・野菜スープ・かぶのスープ煮・肉だんごと白菜のスープ・ホワイトシチュー・ボルシチ)
- 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・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・さばのあんかけ)
- 新献立として「こまつな花マル丼の具」を取り入れました。

## 献立変更

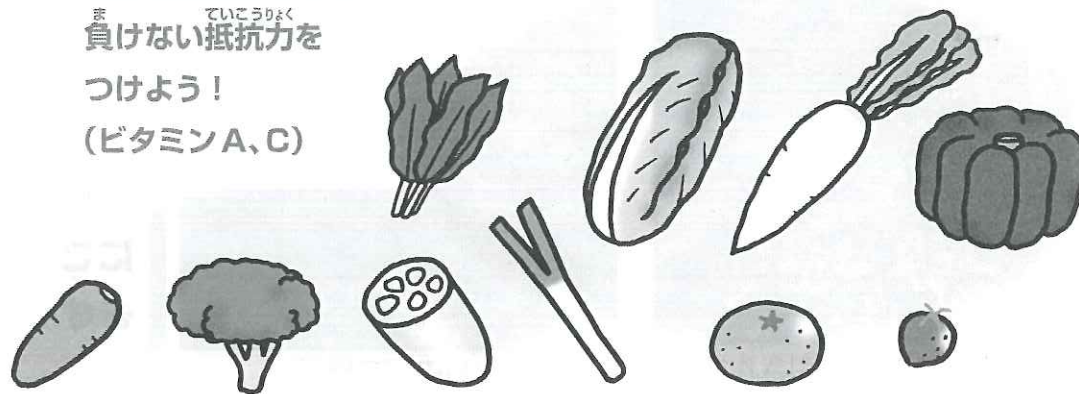
- 12/15(金)校内産大根使用します。  
「ごはん 大根と鶏肉のごまみそ煮 にびたし やきのり 牛乳」  
基準献立と異なりますので、材料等(裏面レシピに記載)ご確認ください。
- 12/20(水)に2年生が育てたさつまいもをみそ汁に使用します。  
基準献立の材料にさつまいもを追加します。



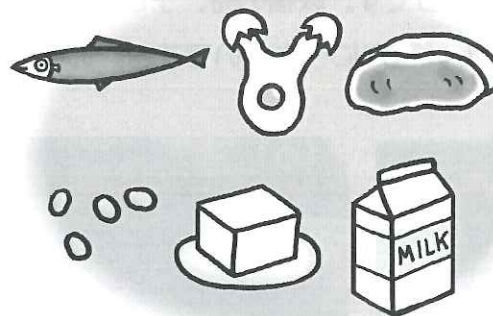
# 栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくらう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるものたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

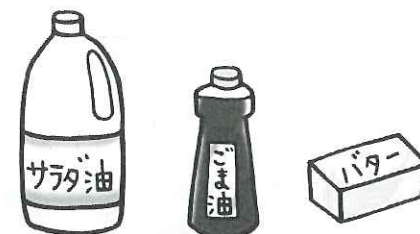
野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう!  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう!(たんぱく質)



体が温まる(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。



## 12月15日「にこにこ大根ランチ」個別級の大根使用します

毎年個別級さんの育てている大根を給食でいただいておりますが、今年は2回に分けて使わせていただく予定です。第一弾は12月1日の「ほうとう」に使用します。第二弾は「にこにこ大根ランチ」として料理を選んでもらい、焼きのりの袋のデザインをしてもらいました。主役の大根は、9月下旬に間引き作業をしているときと比べ、11月中旬にはかなり立派に成長していました。個別級のみなさんが愛情たっぷり育てている大根、楽しみです。



9月下旬の間引き作業



11月中旬の様子

### <個別級さんより>

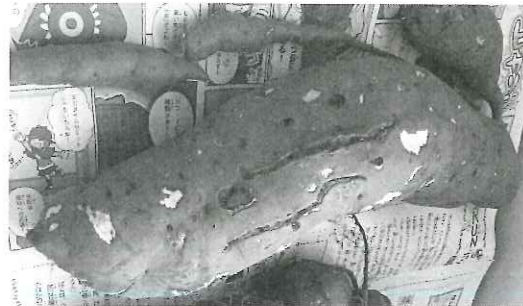
昨年育てた大根の種から育てた「二代目にこにこ大根」。大切に育ててきたので、ぜひ味わって食べてください！！食べるとにこにこ○になります！



## 12月20日 2年生のさつまいもを使用します

2年生が生活科の授業で育てた「さつまいも」を給食で使わせていただきます。

5月中旬に苗を植え付け、育ててきたそうです。収穫の時、子どもたちは大きなさつまいもに驚いていたそうです。確かに…大きいですね。お味はどんな感じか、楽しみです。



## 給食レシピ～今月の給食から～

### にこにこ大根と鶏肉のごまみそ煮（4人分）

鶏肉	200g	① こんにゃくは1.5cm角に切り、下茹でする。 大根は1.5cm厚いちょう切りにし、下茹でする。 じゃがいもは1.5cm角、にんじんは5mm いちょう切りにする。葉は1cmに切る。
大根	500g	
大根の葉	50g	
じゃがいも	200g	
にんじん	70g	
こんにゃく	90g	② 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。こんにゃく・ にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味料★を 入れる。
油	小さじ1/2	
いりごま（白）	大さじ1/2	③ だし汁を入れ、大根を入れて煮含める。
しょうゆ	小さじ1強	
★ さとう	大さじ1弱	④ 塩で味を調べ、ごまを入れる。
赤みそ	大さじ2	
塩	ひとつまみ	⑤ 下茹ですた葉を散らし入れる。
だし汁	180cc	

### かぼちゃのそぼろあんかけ（4人分）

かぼちゃ	30g	① 乾燥大豆を戻す。 しょうがはみじん切りにする。
豚ひき肉	50g	
乾燥大豆（粒）	65g	② かぼちゃを蒸す。
しょうが	60g	
しょうゆ	30g	③ だし汁に調味料・しょうが・乾燥大豆・ひき肉 を入れて煮る。
砂糖	50g	
みりん	小さじ1	④ 水溶性片栗粉でとろみをつける。
片栗粉	小さじ1	
だし汁	少々	⑤ 蒸したかぼちゃに④をかける。