



令和4年12月3日  
横浜市立小菅ケ谷小学校  
校長 石月 努実  
給食部

今年もあとわずかになりました。朝夕いちだんと冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調をくずす人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症予防に効果があるのがせっけんを使ったていねいな手洗いです。「いただきます」の前や外から帰った時は必ず。それ以外のときにもこまめな手洗いをこころがけましょう。



## 12月の献立



- ◎ 3日 小菅ケ谷コンサート 給食を実施します。  
はいがごはん・チキンライスの具・野菜スープ・りんご・ショア
- ◎ 8日 ミネストローネのいんげん豆（手亡）→ひよこ豆に変更します。
- ◎ 19日 栄区・SELP社の納豆を取り入れます。
- ◎ 20日 2年生に給食室で炊いたごはんを提供します。
- ◎ 21日 みかん→紅まどんな 1/4個に変更します。



紅まどんなは愛媛県だけで栽培されている柑橘類です。外皮も薄皮もうすくて食べやすく、とても甘いのが特徴です。旬が12月の1ヶ月だけと短いので特別感があり、贈答品として人気があります。

ひよこ豆は「ガルバンゾービーンズ」や「エジプト豆」とも呼ばれます。インドのカレーに入っているのはこの豆です。又、中近東地域の食べ物「フムス」という豆のペーストの原料としても知られています。

- ◎ 14日 新献立「白菜とツナのカレー」が登場します。

白菜とツナでカレー？ご家庭ではなじみのない組み合わせだと思いますが、カレーの風味はいろいろな食品とあうのです。お楽しみに！



給食の献立の情報やクイズをのせている「ぱくぱくだより」を毎日発行しています。コロナ前は、給食準備の時間に日直さんが教室で読んだり、もりパク委員（給食委員）がおひるの放送で読んでいました。コロナ中はテレビ化したものを食育活動の一環として取り組んでいます。この取組がよこはま学校食育財団のホームページに取り上げられました。PC：【よこはま学校食育財団HP】>【食育ひろば】>【給食室ボイス】  
\*学校貸与タブレットの【ロイロノート】で過去2週間分のぱくぱくだよりが見られるようになっています。



【ロイロノート】>【資料箱】>【学内共有】>【ぱくぱくだより】

(公財) よこはま学校食育財団 HP

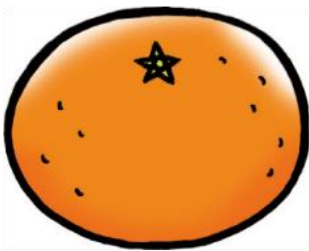
# くだもの 果物を食べよう

引用：食育フォーラム 12月号・健学社

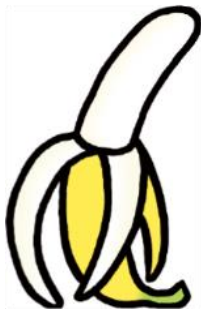
果物には生活習慣病に対して優れた予防効果があることが、国内外の研究から明らかになってきています。果物は「酸味が苦手」「皮をむくことが面倒」などの理由で消費量が減っていますが、一日に200g くらいの果物を食べると健康にいいそうです。ちなみにみかん2個が200gの目安です。

## ステップ① 皮をむきやすい果物やそのまま食べられるものからスタート

みかん



バナナ



いちご



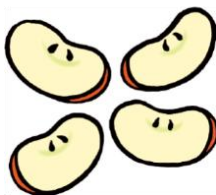
## ステップ② ナイフを使えるようにしよう

キウイフルーツ



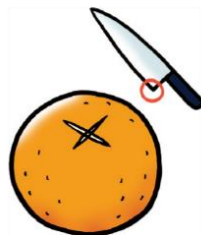
半分に切ってスプーンですくう。

りんご、柿



はじめに4~8等分にする  
と皮をむきやすい。りんご  
は皮ごと食べてもいいよ。

オレンジ、グレープフルーツ



皮に切り込みを入れて、  
手でむく。

## ステップ③ 旬の果物を知り、上手に活用する

旬の果物はおいしいうえ一般的に価格も手ごろ。また輸入物（バナナ、キウイフルーツ、オレンジなど）は価格が安定し手に入れやすいです。



## ★りんごの「スターカット」って知っていますか★



りんごを横にして輪切りでカットする方法です。皮つきでも食べやすく、りんごの栄養をむだなくとることができます。詳しくは右のQRコードをご覧ください。



(一社) 青森りんご対策協議会 HP