

給食だより

12月号

令和3年11月30日
横浜市立元街小学校
校長 宮城 篤部
食 育 部

今年も残りわずかとなりました。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。

冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。



献立について

◎冬至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。

(呉汁、たらちり、つみれ汁、みそ汁、野菜スープ、かぶのスープ煮、ボルシチ、野菜のスープ煮、いんげん豆のクリームシチュー、ほうとう)

◎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)



◎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、はたはたのから揚げ)



1月の給食は11日(火)より始まります。



12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



寒さに負けず
石けんで手洗い



☆☆ はま菜ちゃん料理コンクール ☆☆

今年のテーマは「にんじん」でした。元街小学校からも4年生の児童二人が応募してくれました。ご紹介します。

～野菜たっぷり栄養スープ～ ※4年生の児童作品

| | |
|------------|-------|
| ◎材料（4人分） | |
| にんじん（うす切り） | 1本 |
| たまねぎ（角切り） | 小1個 |
| じゃがいも（角切り） | 小1個 |
| キャベツ（角切り） | 3枚 |
| ベーコン（角切り） | 2枚 |
| 大豆（水煮） | 60g |
| コンソメキューブ | 3個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| トマトケチャップ | 大さじ1 |
| 水 | 900ml |

<作り方>

- 1 ベーコン、大豆、野菜を鍋に入れる。
- 2 水、コンソメキューブを入れ、強火で沸騰させる。
- 3 沸騰後、弱火にして、10分蓋をする。
- 4 10分後、火を止める。
- 5 塩とこしょうで味をつける。
- 6 トマトケチャップを入れて完成。



～野菜アイス～ ※4年生の児童作品

| | |
|-------------|-------|
| ◎材料（4人分） | |
| にんじん（すりおろす） | 半分 |
| バナナ | 1本 |
| とうもろこし | 1本 |
| はちみつ | 大さじ3 |
| 豆乳 | 300cc |

<作り方>

- 1 すりおろしたにんじんに、はちみつを入れ混ぜる。
- 2 とうもろこしを3つに分けてゆでる。ゆでた後、粒と芯に分ける。
- 3 鍋に豆乳を入れ温め、とうもろこしの粒を加える。
- 4 温まったら、バナナを切って、入れつぶす。
- 5 にんじんを入れ、混ぜる。
- 6 混ぜた後、30分から1時間冷やす。
- 7 冷凍庫に入れ、一時間に1回は混ぜる。
- 8 3時間待てば、完成。



大みそかの行事食 年越しそば

大みそかの夜にそばを食べる風習があります。その由来は、寿命が細く長くありますようにと願って食べるという説や、金細工師が散った金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、新年の金運を願って食べるという説もあります。

