

給食だより 12月号

令和4年11月30日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
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

- ◎旬の食品を多く取り入れました。(はくさい、だいこん、かぶ、ブロッコリー、りんご、みかん、ゆず、さば、たら)
- ◎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、ミネストローネ、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、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。(さけのクリームシチュー、たらちり、さばのあんかけ)
- ◎新献立として、「はくさいとツナのカレー」を取り入れました。



☆☆☆☆☆☆ はま菜ちゃん料理コンクール ☆☆☆☆☆☆

「はま菜ちゃん料理コンクール」の応募がありました。残念ながら入選はありませんでしたが、どれもすてきな作品でした。応募した作品は次の4品です。今年のテーマは「だいこん」でした。



だいこんとうずらのたまご (3年生児童の作品)

おいしい大こんキーマカレー (3年生児童の作品)



スペアリブだいこんスープ (2年生児童の作品)



えいようまんてん! 肉大根 (4年生児童の作品)



☆☆☆☆☆☆「おはなし給食」を行いました ☆☆☆☆☆☆☆

11月14日(月)校内読書週間にあわせて、図書と給食をコラボし、「おはなし給食」を実施しました。

今回は、アッチ・コッチ・ソッチの小さなおばけシリーズの「おばけのアッチとドラキュラスープ」という本から、話の中でドラちゃんを作るスープを少し給食にアレンジして登場しました。

当日の給食では子どもたちから「色が赤い」「食べたらドラキュラになる」「怖いけれど、食べたよ」「本を読んでみよう」という声が聞こえてきました。図書委員会と給食委員会の活動でも給食のぱくぱくだよりの作成や放送、掲示などを行い、「本」に対しての関心を高めました。



給食室調理



給食の様子



吸血鬼湯の制作方法
 西红柿, 胡萝卜, 红甜椒。
 有的话就放进去吧, 红色的蔬菜, 大集合。
 用番茄汁咕嘟咕嘟的炖烂。
 咕嘟咕嘟 黏黏糊糊
 一圈一圈地搅拌。
 吸血鬼汤就做好了。
 放进盐和胡椒粉。
 如果可以的话,
 辣乎乎的红辣椒也可放进去。

How to make dracula Soup
 Tomatoes Carrots and red bell pepper
 If you have it, put it in red turnip too.
 A large collection of red vegetables.
 Boil gently with tomato juice.
 Slushy, gently round and round.
 The dracula soup is completed.
 Season with pepper and salt.
 If you have, also red hot chilli pepper.

スープの作り方を日本語・中国語・英語で放送しました。

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。



***** 1月の給食は11日(水)より始まります *****