

給食だより 12月号

桜 第48号
 横浜市立桜岡小学校
 校長 高島 典子
 栄養士 米島 愛美

平成30年12月4日(火)

12月のこんだてから

☆冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

14日(金)「ほうとう」 20日(木)「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。

7日(金)「みそおでん」 11日(火)「呉汁」 13日(木)「ボルシチ」
 14日(金)「ほうとう」 17日(月)「つみれ汁」 20日(木)「たらちり」

☆かぜを予防するはたらきのある旬の食材を多く取り入れました。

こまつな ほうれんそう フロッコリー だいこん
 はくさい ねぎ かぶ りんご みかん ゆず

バランスイ〜ナです★



だんだんと寒さに震える時期になってきました。これからの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどが最も流行するときでもあり、新しい年を迎えるにあたって慌ただしい時期でもあるので、体調を崩しやすくなります。手洗いやうがいと、栄養バランスのとれた食事を心がけ、健康で元気に楽しい冬休みを迎えられるといいですね。今月の給食献立は、旬の食材を取り入れ、体の温まる献立を取り入れています。

知っていますか?

お正月料理の由来



もうすぐお正月です。みなさんは、お正月に「おせち」を食べますか? 「おせち」というのは、季節の変わりの節日に食べる料理のことで「御節供(おせち)料理」と呼ばれていたものが短くなった名前です。節日には1月1日、3月3日(ひな祭り)、5月5日(端午の節句)、7月7日(たなばた)などがあります。

お正月料理は日本の伝統的な行事食で、実はそれぞれの料理にねがいや意味が込められています。さて、いったいどんなねがいや意味が込められているのでしょうか。

たい

「めで“たい”魚」ということで食べます。



くろまめ

「まめ(元氣)で暮らせるように」という願いが込められています。



こぶまき

よろこぶに通じるので、「楽しく暮らせるように」という願いが込められています。



さといも・かずのこ

「子宝にめぐまれる(家族が増える)」ことを願っています。

えび

腰がまがるまで「長生きできるように」という願いが込められています。



たつくり

たつくりは、かたくちいわしで作ります。昔、田を作る時の肥料にいわしを使ったことから「豊作」を願う意味が込められています。



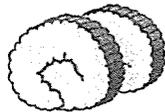
なます

なますは、生の魚・だいこん(白)・にんじん(赤)で作ります。生のものを酢であえるので「生(なま)酢(す)」といひます。見た目が紅白色となり、めでたさを祝う料理です。



だてまき

巻き物を文化にたとえ、「文化が栄えますように」という願いが込められています。



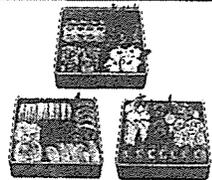
くりきんとん

くりきんとんを金色に輝く財宝にたとえて「豊かな一年」を願う料理です。



なぜ「おせち料理」を作るの?

おせち料理は、日持ちのする料理(保存食)です。1月1日~3日の3日間を「三が日(さんがにち)」といひます。この「三が日」は神様もお休みするため、もちろん火の神様にも休んでいただくということで、台所に入らないようにするために、日持ちのする料理を作るようになったそうです。



作ってみませんか? (給食献立より)

ボルシチ

【分量(4人分)】【切り方】

豚肉	100g	
たまねぎ	100g	うす
ピーツ	40g	せん
キャベツ	40g	せん
にんじん	28g	
トマトピューレ	大さじ1	
セロリ	12g	みじん
にんにく	少々	みじん
油	大さじ1/3	
砂糖	大さじ1/2	
酢	小さじ1	
赤ワイン	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
豚骨スープ	500ml	

【作り方】

1. キャベツ・セロリ・にんじん・ピーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
2. 油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
3. セロリ・たまねぎ・ピーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
(分量の酢を加えて炒めると、ピーツの赤い色が安定し、色止めになります。)
4. 豚骨スープを入れ、アクをとりながら煮込む。
5. キャベツを入れて調味し、煮る。

ピーツはよく炒めると火の通りがよくなり、味も泥臭さもとれてよくなります。ピーツを炒めるときに分量の酢を加えると赤い色が安定し、色止めの効果になります。砂糖は味をみて、お好みで調整して加えてください。

黒みつかん

【分量(4人分)】

【作り方】

含蜜糖(黒糖)	大さじ3(28g)
粉寒天	0.8g
水	160ml
★きな粉	大さじ2
★砂糖	小さじ1
★塩	少々(0.04g)

1. 水に粉寒天を加え、よく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
2. 含蜜糖を加え、煮る。
3. 型に流し入れて、冷やし、切る。
4. ★のきな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ、黒みつかんの上にふりかける。

含蜜糖(黒糖のことです)を使った寒天のデザートです。きなこをふりかけた和風のデザートです。

<食材・献立変更などに関するお知らせ>

○12月21日(金)は、給食はありません。

12月の家庭配布用献立表には、21日の献立が記載されていますが、桜岡小学校は給食がありませんのでご注意ください。

○冬休み明けの給食開始日は、1月10日(木)です。

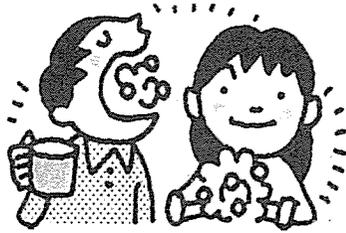
1月の家庭配布用献立表(年明けに配布予定)には、9日の献立が記載されていますが、桜岡小学校は給食がありませんのでご注意ください。

ほけんだより！

えがおがいちばん、さくらっこ No. 5

平成30年12月 6日
 桜 第 50 号
 横浜市立桜岡小学校
 校長 高島 典子
 養護教諭 山下多美代

冬のおとずれをからだで感じられるようになり、はやいもので12月をむかえました。あちらこちらで2019年にむけての音が聞こえてきます。2018年、体調はいかがだったでしょうか？桜岡小はまだ、おなかにくさかせ・気持ちが悪くなったりするかせ・インフルエンザなどの流行はみられません。かせなどを防ぐためには、手洗い・うがいが1番効果的です。外から帰ったとき、トイレの後、ごはんの前には手洗い・うがいを忘れずにしましょう。



ことしの委員会集会にて・・・

11月29日は保健委員会と福祉委員会の委員会集会でした。

保健委員からは、「地震にそなえよう！」をテーマに、「あると便利な防災グッズ」を60秒で5つおぼえてもらいました。



|| ポリぶくろ ||



|| しんぶんし ||



|| ラップ ||



|| ひじょうしょく ||



|| みず ||

この5つは、家に置いておくと役に立つ便利グッズです。

「ポリぶくろ」・・・地震で水が出なくなった時にダンボールにかぶせて、バケツがわりに。

「しんぶんし」・・・おりがみのようにおいて食器がわりに。

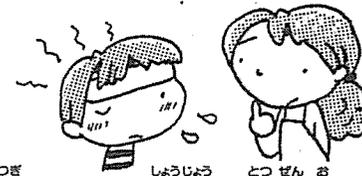
「ラップ」・・・食器にかぶせて洗う水の節約に。包帯がわりにもなる。

「ひじょうしょく」・・・いろいろな種類のものを、家族みんなの7日以上の用意が必要。

「みず」・・・ひとり一日、3リットルを家族みんなの7日以上の用意が必要。

備えておくものは、これだけではありませんが、ご家族で相談をして「いつくるかわからない」けれど、「いつきても大丈夫」なように準備をしておくことが大切です。

みんなの いつも が もしも をかえます！！



もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。



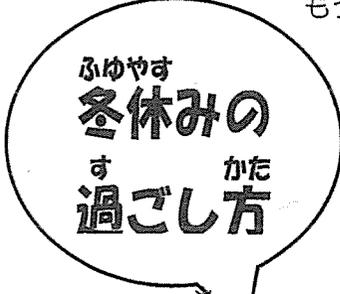
【おうちのかたへ】



ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら...と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

熱でお休みの時は、体温も一緒に学校にお知らせください。

もうすぐ冬休みです。クリスマスやおおみそか、お正月など楽しいイベントが盛りだくさんです。楽しい冬休みを過ごし、冬休み明けに元気に登校するために、次の①②③④⑤⑥に気をつけて生活しましょう。



- ①むくても、毎日体を動かそう。
- ②こ（事故）に注意。
- ③ききらいをせず、何でも食べよう。
- ④いかつリズムをくずさずに。
- ⑤うじをして、新たな気持ちで新年を迎える。