

しょくいく 食育だより 12月号



令和4年12月6日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
栄養教諭 金子 亮子

まいにちさむい ひ つづ 毎日寒い日が続いています。学校の周りの木々も色づいた葉をはらはらと落とし、本格的な冬の訪れを感じます。さむい かんそう たいちよう くず 寒さや乾燥で体調を崩しやすい時期です。えいよう あたた しょくじ 栄養のある温かい食事と、じゅうぶんな睡眠をとって、げんき に冬を過ごしましょう。かてい たいちようかんり 体調管理、よろしくお願ひします。

12月の献立

- 冬至にちなんだ献立を取り入れました。(かぼちゃのそぼろあんかけ、たらちり)
- 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、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。
(大根、かぶ、白菜、小松菜、ほうれん草、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)



たらちり(たらの入ったなべ料理)にはゆずをしぼったポン酢をかけます

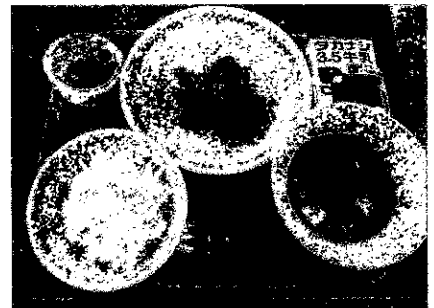


*自校炊飯

べいぼん ひ がくねん がっこう はん た 炊飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。
5日(月) 1・2年「ごはん」 8日(木) 3・4年「ごはん」
9日(金) 5・6年「はいがごはん」 13日(火) 7組「はいがごはん」

*オリジナル献立を実施しました

12月1日(木)に新鶴見オリジナル献立を実施しました。この献立は、給食委員会の児童が全校に人気メニューのアンケートをとり、決めたものです。主菜の鶏肉のからあげは衣はカリッと中はジューシーに仕上がりました。小さな揚げカスさえ分けて食べてくれるクラスもあり、好評でした。野菜をたっぷり入れた豚汁、りんごゼリーも、残量が少なかったです。ちょうど中学生が職業体験に来ていたのですが、「久しぶりの給食、しかもからあげ」ということで、思いがけず中学生にも喜んでもらえました。



鶏肉のからあげ 材料

材料	中学年の分量(g)
鶏肉(胸・もも半々)	65
しょうが	0.8
しょうゆ	3
酒	1
でんぷん	13
揚げ油(米油)	

*献立変更

9日(金)の「みそ汁」の内容を変更します。だしに「いりこ(煮干し)」を使用します(いつもは削り節のだしです)。だしの違いを子どもたちに味わってほしいと思っています。
<材料>たまねぎ、じゃがいも、えのきたけ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、かたくちいわし

ノロウイルスに注意!



かんせんせい 胃腸炎の発生が市内でも多くなってきました。家庭でも感染をひろげないように予防しましょう。

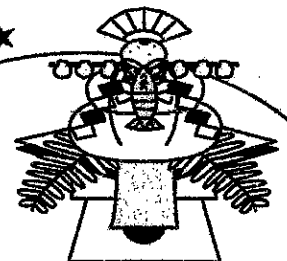
- ① 手洗いをしっかりする。料理をする人は料理前に念入りに!
- ② 体調を毎日チェック
- ③ おう吐があったら、始末(消毒、洗濯)をきちんとする。

うらにお正月料理のクイズがあります。家族でやってみてください。

しょう かつ お正月 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちょっとむずかしい
 レベル★★★=とってもむずかしい


レベル★




Q1

しょうがつ かざ
お正月に飾る、このおもちの名前は？

- 1 二段もち
- 2 鏡もち
- 3 だるまもち




レベル★★




Q2

おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう？

- 1 エビのひげが長いから
- 2 エビの腰が曲がっているから
- 3 エビは長生きする生物だから



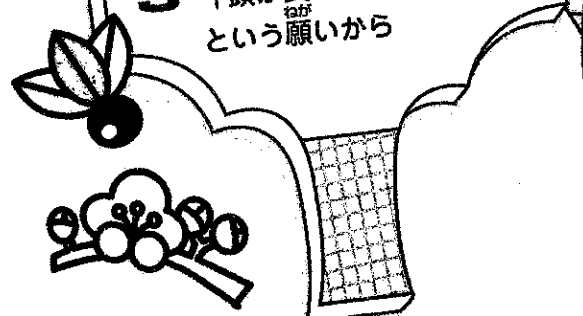
レベル★★



Q3

おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た「煮しめ」が入っています。それはなぜでしょう？

- 1 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 2 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 3 「頭が良くなるように」という願いから




レベル★★★

Q4

豊作を願っておせち料理で食べる、甘辛い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

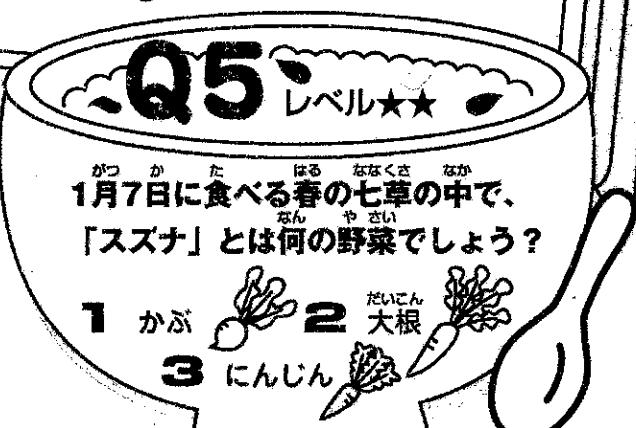
- 1 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 2 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 3 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから



Q5 レベル★★

1月7日に食べる春の七草の中で、「スズナ」とは何の野菜でしょう？

- 1 かぶ
- 2 大根
- 3 にんじん



答え Q1=2 Q2=1 Q3=1 Q4=3 Q5=1 (大根は「スズナ」)