



2023年12月6日  
横浜市立白根小学校  
校長 海老澤 孝代  
栄養職員 脇坂 侑里



はやいもので今年も残すところ、あと1か月となりました。寒い日が続くこれからの時期、インフルエンザやコロナなどが流行してきます。外で遊んだあとや、給食前、学校から家に帰ってきたときの手洗い・うがいをしっかりと、インフルエンザやコロナの予防を心がけましょう。

また、これから冬休みに入りますが、イベントの多い年末・年始は生活のリズムが乱れがちになります。1日3食・バランスよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、元気に新年をむかえられるといいですね。



## ☆☆☆ 12月の献立 ☆☆☆

○旬の食品を多く取り入れました。

→ こまつな、はくさい、だいこん、かぶ、ほうれんそう、みずな、りんご、みかん、ゆず、さば、たら

○冬至にちなんだ食品(かぼちゃ、ゆず)を使った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。

→ たらちり、つみれ汁、みそ汁、ほうとう、呉汁、かぶのスープ煮、野菜スープ、  
ポルシチ、肉だんごとはくさいのスープ、ホワイトシチュー

○かぜを予防するはたら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。

→ さばのあんかけ、たらちり

○新献立として、「こまつな花マル丼の具」を取り入れました。

### 12月においしい旬の食べ物



ほうれんそう



こまつな



ブロッコリー



だいこん



はくさい



ねぎ



かぶ



ゆず



りんご



みかん

## ◆ 白根小学校の独自献立 ◆

○学校の近くにある お米屋・コメコメさんからお米を届けてもらって学校でご飯を炊きます。

11日(月)・・・1年生、6年生

18日(月)・・・2年生、5年生、5組

21日(木)・・・3年生、4年生、5組(わかめごはん)

○7日(木) みかん → 紅まどんな ※12月が旬の高級フルーツです。

○12月は、ねぎ・大根を斎藤農園、こんにゃくを藤又農園、

にんじんをJA横浜から届けてもらいます。



## さいとうさんの畑で野菜を収穫しました!



11月28日(火)に2年生がさいとうさんの畑にさつまいも掘りに行きました!  
掘ったさつまいもは12月4日(月)の給食で、みそ汁に入れて提供しました✧

11月28日(火)に1年生がさいとうさんの畑に大根掘りに行きました!  
掘った大根は12月1日(金)の給食で、中華あえにして提供しました✧



## 今年も給食展が開催されます!

12月9日(土)11:30~15:30にそごう横浜地下2階入口前で栄養教諭・学校栄養職員による学校給食展が開催されます。

学校給食展は、21年前に、市民に広く横浜市の栄養教諭・学校栄養職員の業務やそれにまつわる食育の様子、給食の内容を広めるために立ち上げたイベントです。栄養教諭制度などが今のように確立していなかった時代に、市民の皆様は給食のことをよく知ってもらおうという思いから始まりました。

展示やシアターで横浜市の学校給食について紹介しています。

ご興味ある方は、ぜひ来ていただけたら嬉しいです。

第19回 栄養教諭・学校栄養職員による

## 学校給食展

主催：横浜市 栄養教諭・学校栄養職員 学校給食関係実行委員会 協賛：(一財)横浜市安全教育振興会

心とからだに優しい給食!

### 展示コーナー

見て!知って!横浜の給食

- 給食メニューコンテスト
- 横浜市の学校給食と食育
- 給食を通して地産地消・地産との連携
- バランス〜へのひみつ



### 食べ物シアター

食育指導を動画で体験!

- 食育の紙芝居
- 授業で行う食育指導
- 食育クイズ



日時

2023年12月9日(土)  
11:30~15:30

会場

新都市プラザ  
(そごう横浜地下2階入口前)

