

食育だより12月号



令和4年12月19日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極昌代

* 12月の献立から

- 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

* 都田西小の給食

- 今月の横浜市内産野菜は、こまつな、ほうれんそう、にんじん、だいこん、はくさいの予定です。
- ◎1月の給食開始は11日(水)です。
- ◎12月23日に白衣を持ち帰りましたら、洗濯アイロンがけの上、1月10日学校再開日に持たせてください。



* 今月の献立から～たらちり

<p>材料 4人分</p> <p>木綿豆腐 120g 1.5cm角に切る</p> <p>たら 120g</p> <p>鶏肉 40g</p> <p>はくさい 120g 短冊切り</p> <p>ねぎ 80g ななめ切り</p> <p>にんじん 20g 短冊切り</p> <p>えのきだけ 20g 2cmに切る</p> <p>みずな 12g 2cmに切る</p> <p>しらたき 80g 3cmに切る</p>	<p>しょうゆ 小さじ1</p> <p>酒 小さじ1/2</p> <p>削り節 6g</p> <p>だし昆布 5cm角</p> <p>水 200cc～</p> <p>ゆず 絞って小さじ1</p> <p>しょうゆ 大さじ1/2</p> <p>削り節 少々</p> <p>水 大さじ1/2</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 削り節・昆布でだしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 しらたきを切り、下ゆでする。 4 はくさいを葉と芯に近い方に分けて切る。 5 えのきだけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。 7 にんじん・はくさいの芯に近い方を入れて煮る。 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。
---	--	--

(ゆずしょうゆ)

- 1 だしをとる。
- 2 ゆずを切り、しぼる。
- 3 しょうゆ・だし汁を煮たたせ、ゆずの絞り汁を入れる。

手作りゆずしょうゆ、ぜひお試しください。

* 11月の献立から

○11月25日(金) 浜柿

地域の浜柿をいただきました。

* 冬野菜は甘い～旬の野菜を食べましょう

冬野菜を食べたとき、甘いと感ることがあります。これは冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘味を味わいましょう。