



食育だより

令和5年12月1日
横浜市立矢部小学校
校長 山口恭史
栄養教諭 芦野文香

早いもので、壁にかけたカレンダーもいよいよ最後の1枚を残すのみとなりました。寒さも感じられるようになり、空気も乾燥し、かぜをひきやすい季節です。

食事前の手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。給食でも色の濃い野菜をたくさん使用した、体が温まる献立で子どもたちが元気に過ごせるようにサポートしたいと思います。

12月の献立

〇体が温まる献立を多く取り入れました。

1日(金) ほうとう	5日(火) かぶのスープ煮
8日(金) 肉だんごとはくさいのスープ	11日(月) つみれ汁
18日(月) ボルシチ	19日(火) 野菜スープ
20日(水) みそ汁	21日(木) ホワイトシチュー

〇風邪を予防する働きのある旬の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)

〇旬の魚を使った献立を取り入れました。

1日(金) さばのあんかけ

*12月の自校炊飯

6日(水): 2・4・6年生、7日(木): 1・3・5年生、5くみ



*地場産物活用のため、にんじん、さといも、こまつな、ほうれんそうをJA 横浜から購入します。

お知らせ

☆12月16日(土)の給食は、

ごはん、牛乳、春巻、ゆで野菜、キャベツたっぷりホイコーロースープです。

キャベツたっぷりホイコーロースープは矢部小の児童が考えたメニューです。今年度、はまなちゃん料理コンクールに応募した作品で、テーマ食材のキャベツがたっぷり使用されています。

☆12月の給食は21日(木)までです。

☆1月の給食は11日(木)より開始となります。年明けの給食が気持ちよく始められるように給食の帽子、マスク、ハンカチ等の忘れ物がないように準備をお願いします。

☆学校給食展について

12月9日(土) 11:30~15:30 に新都市プラザ(そごう横浜 地下2階入り口前)にて、栄養教諭・学校栄養職員による給食展があります。横浜の給食についての「展示コーナー」や食育指導を動画で体験できる「食べ物シアター」があります。ぜひお立ち寄りください。

12月22日（金）は冬至です

冬至とは1年で1番、昼が短くなる日のことです。この日はゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして1年の健康を願います。

かぼちゃは夏にとれますが、皮が厚くてかたいので、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。冷蔵庫がなかった時代、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。



1月の行事食～おせち料理～

和食はユネスコで世界無形文化遺産に登録されています。1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたことが始まりです。おせちのそれぞれの料理には新しい年がよい年になるよう、さまざまな願い(諸説あります。)が込められています。どのような願いが込められているのかご存知でしょうか。

黒豆	伊達巻き	昆布巻き
まめ（勤勉）に働き、まめ（健康）に過ごせるようお願いが込められています。	形が巻物や書物に似ていることから、知識がふえるようにと願いが込められています。	昆布を「よろこぶ」にかけて、喜びの多い年になるようにと願いが込められています。
		
れんこん	栗きんとん	紅白なます
穴があいていることから先の見通しが良いと縁起の良い食材とされています。	きんとんは金団と書き、財産がたまるようにと願いが込められています。	お祝いの水引に見立ててよろこびを表しています。
		

まだ、このほかにもおせち料理にはたくさんの種類があります。1月の給食でも白玉そう煮、なますを取り入れる予定です。ご家庭でも、この機会に、料理に込められた願いをお子さんと話しながら、おせち料理を食べてみてはいかがでしょうか。

☆レシピ紹介☆ おせち料理『なます』

材料	分量 (4人分)	【作り方】 ① ゆずを切り、しぼる。 ② ◆の調味料を煮立たせ、ゆずのしぼり汁を入れる。 ③ にんじん、だいこんをせん切りにする。 ④ にんじん、だいこんと②の甘酢を和える。
だいこん	180g	
にんじん	12g	
ゆず(汁)	小さじ1/2	
◆砂糖	小さじ2	
◆酢	小さじ2	
◆食塩	小さじ1/3	

