



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO16. 5.12.22



本日で、年内の給食は終わり、26日（火）から冬休みに入ります。今年はインフルエンザ等の感染症対策をしながらの年末年始となりそうです。特に体調管理を気遣い、感染対策もしっかりし、元気に新しい年を迎えられますように願っています。

2学期最後のお楽しみメニュー



メニューは ※ちょっぴりクリスマスも意識した洋風メニューです。

- ★ から揚げチキンライス……いつものチキンライスをちょっとボリュームアップさせ、1皿に主食と主菜（鶏のから揚げ）を盛り込みました。
- ★ カラフル野菜とパスタのスープ……にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーとカラフルな野菜に雪の結晶型のパスタを入れたスープです。
- ★ ココアケーキ……卵や乳製品を使わず、豆乳で作ったケーキです。
- ★ 牛乳……寒くなりますが、毎日飲むようにしましょう！

ココアケーキ	4人分（g）	作り方
ミックス粉（卵・乳不使用）	90g	① ミックス粉、ココア、三温糖は合わせて振るっておく。 ② ①に豆乳と油を加え、さっくり合わせて生地を作る。 ③ 焼く容器に生地を流し込み、オーブンで焼く。 ④ 粗熱がとれたら、粉糖を振る。 ※お好みでトッピングを！！
ピュアココア	大さじ1+1/4	
三温糖	大さじ3+1/3	
豆乳（または牛乳）	75cc	
なたね油（またはバター）	大さじ2	
粉糖	適量	
※チョコレート・ホイップクリーム・フルーツなど		

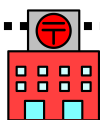
おかずセレクトを実施しました

12月20日（水）に今年度第3回目のセレクト給食を実施しました。今回は2種類のおかずでAランチ・Bランチの2つから選んでもらいました。

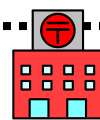
選んだ人数は、Aランチ（かぼちゃの包み揚げ）が332人、Bランチ（ジャンボ豆腐シューマイ）が227人という結果でした。



今回のおかずセレクトは、揚げ物 or 蒸し物、かぼちゃ or 豆腐という調理法と食材での選択になりました。何が選ぶポイントになったのでしょうか？ぜひ、食卓の話題にしてください。



給食費の口座振替について



1月分の給食費は、1月4日(木)に引き落としになりますので、預金口座の残高をご確認ください。

※年度末に近づいてまいりました。口座振替にご協力をお願いいたします。

『野菜たっぷりカレンダーイラスト原画展』のご案内

期間：令和5年12月12日（火）～令和6年1月12日（金）まで
※期間中土日祝日及び年末年始を除きます。

時間：午前8時30分～午後5時

会場：防災・保谷保健福祉総合センター4階

（西東京市中町1丁目5番1号 保谷庁舎）

内容：応募総数366作品の中から、一次審査を通過した78作品について展示します。

※直接会場にお越しのうえ、ご自由にご覧下さい。



大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あります。「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているとい



そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。

来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。

おせちの意味を知ろう！

お正月料理といえば、おせち料理です。黒豆、かまぼこ、紅白なます、田作り、栗きんとん…などおせち料理が現在のような形になったのは江戸時代の後半です。

この伝統的な日本の料理も家庭ではあまり作らなくなっているかもしれませんが、新しい年を迎えるお祝いの料理でもありますから、是非、その意味を知って、子どもたちに伝えていってほしいと思います。

かちぐり

『勝つ』という意味があります。

たい

めでたい魚ということで食べます。

こぶまき

喜ぶに通じるので、楽しく暮らせるようにという願いが込められています。

たづくり

昔、田を作るときの肥料にしたところから、豊作を願っています。

黒まめ

まめ（元気）で暮らせるようにという願いが込められています。

かずのこ

さといも

子孫繁栄を願っています。

えび

腰が曲がるまで長生きできるようにという願いがこめられています。



めんえきりよく たか 免疫力を高めよう!

コロナウイルスばかりでなく、今年度はインフルエンザやアデノロウイルスなどの感染症が流行しています。予防にはまず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ『免疫』の働きを高めておくことが大切です。



しょくせいかつ こころ 食生活で心がけたいこと

やさい
野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

あさ 朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

しる ばい
みそ汁1杯で
いしや
医者いらす!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

☆3学期は1月10日(水)から給食開始です☆