

給食だよい

令和7年度
12月号



西東京市立保谷第一小学校

秋と冬が綱引きをしているような気候から、いよいよ冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。全国的に様々な感染症が猛威をふるっていますが、食事や睡眠をしっかりとつけて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

強い抗酸化作用で体を守る



12月の献立より



17日 静岡県の料理 つけナポリタン

静岡県富士市を中心に食べられているご当地料理です。トマトソースをベースにしたスープに、別盛りにした麺をスープについていただくのが特徴です。給食で馴染みのあるつけ麺との味わいの違いを楽しんでもらえたらと思います。

22日 冬至献立 たくあんごはん 柚子蓮根つくね かぼちゃ豚汁

冬至にちなんだ献立にしました。昔から冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「ん」の言葉のつく食べ物を食べると運を呼び込むという言い伝えもあるため、この日の給食では、“かぼちゃ（なんきん）”と“たくあんごはん”、“れんこん”、“ゆず”を組み合わせた和食にしました。かぼちゃのβ-カロチンは鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ゆず湯には血行を良くする効果があり、冬を乗り切る昔の人々の知恵を感じられます。

23日 セレクトおかず スパイシーカリーチキン または フライドチキンにんにくしょうゆ

学期に一度のお楽しみである、セレクト給食です。2学期は主菜になるおかずをセレクトしてもらいます。

スパイシーカリーチキンは、カレー味で下味をつけ、オールスパイスが香るサクサクの衣をつけて揚げたフライドチキンです。フライドチキンにんにくしょうゆは、香味野菜がきいた、サクサク衣の和風フライドチキンに、玉ねぎの甘さがおいしいにんにくしょうゆだれをかけます。



今月の産直&地場野菜

下保谷 高田農園より…生しいたけ

下保谷 本橋和利さんより…キャベツ だいこん はくさい

中町 都築勲さんより…キャベツ だいこん はくさい

向台町 田倉農園より…こまつな かぶ

新潟県十日町 白井農園より…さつまいも にんじん



旬の冬野菜を多く届けていただく予定です。地域の恵みに感謝していただきたいと思います。