

2025 給食だより 11月号



校長 鈴木壮平

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬本番の気配となりました。向台小の子どもたちは、音楽会本番に向けて練習への熱がますます高まっています。しかしながらインフルエンザや風邪の症状によるお休みもちらほら…。手洗い・うがいを徹底し、食事や睡眠をしっかりとって、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

キャベツを食べよう!!

12月15日(月)、西東京市共通献立として、

【キャベツき丼】が登場します!!

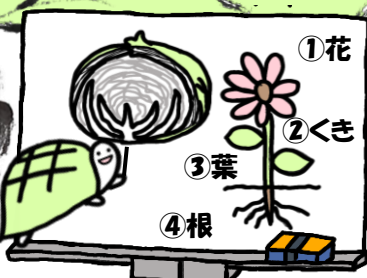
西東京市共通献立は、市役所健康課の栄養士と保育園・小学校の栄養士からなる西東京市栄養士連絡会が、市全体の健康づくりの環境を充実するために行っている食育活動の一つです。

「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、向台小でも地場野菜を活用しながら栄養バランスのとれた給食提供に努めています。15日のキャベツき丼のキャベツも西東京市産を使用予定!新鮮な野菜の味を感じてもらえたら嬉しいです♪



♪キャベツクイズ♪

キャベツの芯は植物で言うところの部分のことでしょう? 正解は献立表の下を見てね!

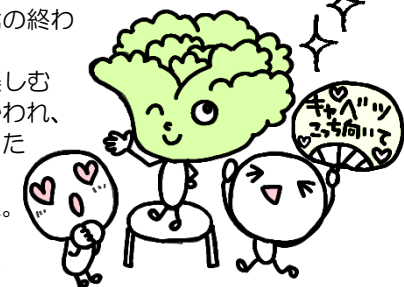


キャベツのお話...

①胃腸の調子をととのえる
「ビタミンU」や消化を助ける「ジアスターゼ」という成分が含まれています。その効き目は昔からよく知られており、古代ギリシアの時代、キャベツは薬草としてあつかわれ、有名な数学者のピタゴラスは「心を落ち着かせ、活力をもたらす野菜」と、キャベツを褒めたそうです。

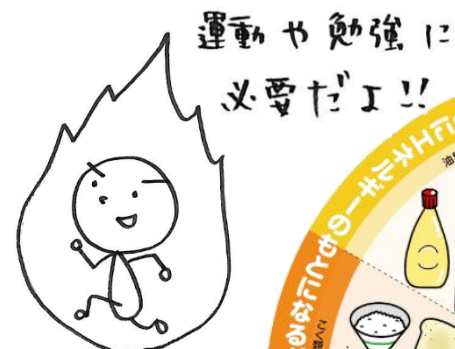


②日本にキャベツが伝わったのは江戸時代の終わりのころ。
はじめは見て楽しむ植物としてあつかわれ、食べるようになったのは明治時代になってからでした。(昔のキャベツは葉が広がっていたそうです!)



12月の給食目標

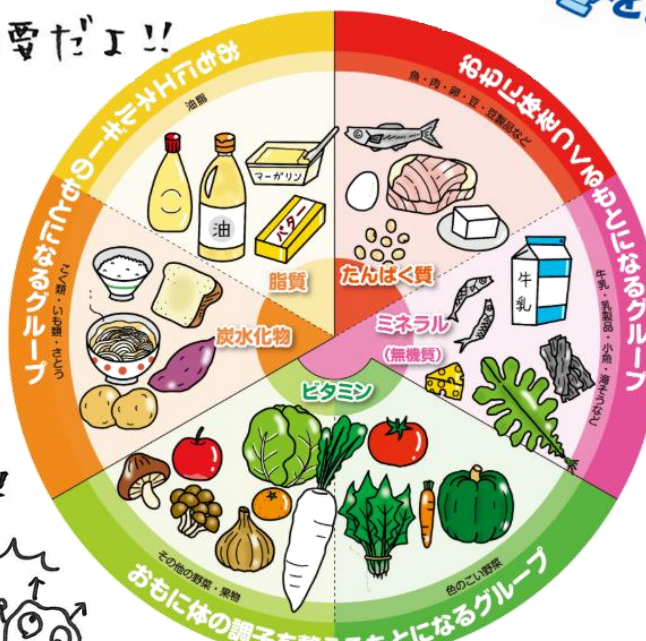
「赤・黄・緑の食べ物のはたらきを知り積極的に食べよう」



体の健康を守るために必要だよ!!



特に これからの時期は インフルエンザ など 風邪 に負けないよう、しっかり食べよう!!



もいもい食べて
寒さに負けず、
冬を元気に過ごそう!



じょうぶな歯、骨、筋肉をつくるために必要だよ!

もうすぐ冬休み!

新年への願いを込めた お正月の行事食

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い ◆



◇ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆 まめ (まじめ・健康) に喜らせるように。
- 数の子 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ) 豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土に根を張るように。
- 伊達巻き 知識や教養が身につくように。/ 苦るものに困らないように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◇ 二の重 (酢の物・焼き物など)

- ぶり 出世できるように。
- たい 「めでたい」の語呂合わせ。
- えび 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

◇ 三の重 (煮物など)

- 里いも 子宝に恵まれるように。
- れんこん 将来を見通せるように。
- くわい 出世できるように。
- 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

おせち料理に込められた意味や願いは地域や家庭によって違いがあります。おうちの人ともどんな料理があるのか、どんな願いが込められているのか、お話してみましよう!

参考、出典：食育フォーラム、学校給食、けなげな野菜図鑑