給食だより 12月号

令和元年１１月２９日
西東京市立中原小学校
校長　水野　伸一郎
栄養士

今月の給食の目標

好き嫌いなくして　かぜに負けない丈夫な体

冬はウィルス性の風邪や胃腸炎が流行する季節です。仮に感染してしまっても、しっかり食べて寝て、体を動かして、基本的な体力がついていれば、発症しなかったり、悪化を防いだりすることができます。食事については旬のものを中心に、色々な食べ物から栄養をとることが健康な体作りの基本となります。

～１２月の献立より～

１７日（火）世界ともだちプロジェクト献立（スロヴェニア）

「リチャット」はスロヴェニアの山小屋でよく食べられる料理で、麦や野菜、豚肉といった具がたっぷり入った栄養満点のスープです。これに合わせてよく食べられるソーセージも手作りします。

１９日（木）東京都の料理

４年生は、現在社会科で東京都について学んでいます。そこで、東京の郷土料理や、東京都産の様々な食材を使った献立を取り入れました。

２０日（金）冬至の献立

一年で一番昼が短いとされる冬至。この日に「ん」のつくものを食べると運が呼び込めると言われています。給食には「な**ん**き**ん**（かぼちゃ）、に**ん**じ**ん**、だいこ**ん**、れ**ん**こ**ん**」が入ります。また、冬至の日、ゆず湯に入ると一年間風邪をひかない、ともいわれます。給食では「ゆず」を使ったむしパンを作ります。

○農家見学に行ってきました○

市の小中学校栄養士会の活動の一環として、給食に野菜や果物を納入してくださっている農家の見学を行っています。中原小学校では今年度、「蓮見農園（小松菜）」「都築勲さん（野菜）」「田倉農園（野菜）」「矢ケ崎園（ぶどう）」「加藤ファーム（ブルーベリー）」より、地場産物を納入していただいています。

また新潟県の「結いの里」や、「八ヶ岳中央農業実践大学校」からは、産直の農産物を届けていただいています。

農家の方々は、給食で子供たちの口に入ることを考え、できるだけ農薬の回数を減らしたり、虫がつかないように工夫したりしながら、いつも新鮮でおいしい野菜を届けてくださいます。今年は猛暑や台風の影響を受け、計画通りに野菜が成長しないことも多かったそうです。給食室でも大切に調理し、子供たちが地元の野菜や果物のおいしさを感じられる機会をたくさん作っていきたいです。

～加藤ファーム～

～都築勲農園～

１１月の主な食材の産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
キャベツ	西東京市	小松菜	群馬県・西東京市	米	埼玉県産こしひかり 埼玉県産彩のかがやき
人参	西東京新潟北海道	大根	西東京市・新潟県		
さつま芋	徳島県	キャベツ	西東京市・長野県・愛知県	さんま	岩手県
じゃが芋	北海道・新潟県	たけのこ水煮	福岡熊本宮崎鹿児島	さば	長崎県
白菜	群馬県・長野県	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮	岡山県	ししゃも	アイスランド
きゅうり	埼玉県	きくらげ	大分県	いか	ペルー
ピーマン	茨城県	りんご	青森県	タラ	北海道
まいたけ	新潟県	みかん	愛媛県	はたはた	石川県
えのきたけ	長野県	柿	新潟県	あさり	愛知県
しめじ	長野県	きんかん	宮崎県	ベビーホタテ	北海道

給食レシピ紹介（１１/１９の献立より）

小松菜チャーハン

材料（４人分）
- ご飯……６００ｇ程度
- ごま油　……大さじ１
- 豚こま肉……１００ｇ
- しょうゆ……小さじ１
- 酒　　……小さじ１
- たけのこ水煮…３０ｇ
- にんじん　……２ｃｍ程度
- 酒　　……小さじ１
- 塩　　……小さじ１
- しょうゆ　……小さじ２
- 小松菜　　……３本程度

～作り方～

1. 豚肉にしょうゆと酒で下味をつけておく。
2. 小松菜はゆでて１㎝ 幅に切る。
3. たけのこ、人参をみじん切りにする。
4. フライパンでごま油を熱し、豚肉を炒める。
5. 人参、たけのこを炒め、酒と塩を入れる。
6. ご飯と小松菜を加えて炒め、仕上げにしょうゆを加える。

１２月の給食費引落し日について

引落日は、**１２月１０日(火)**です。

１・２年生　4,370 円
３・４年生　4,640 円
５・６年生　4,900 円

お子様一人につき、手数料 10 円がかかります。

引落し日の前日までに残高の確認をお願いいたします。