

# 給食だより

令和5年11月30日  
西東京市立中原小学校  
校長 佐々木 敏幸  
栄養士

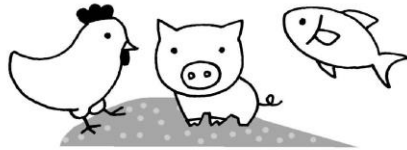
## 今月の給食の目標

好き嫌いなくして かぜに負けない丈夫な体

冬は例年ウイ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。

### ☆さむさにまけない4つのえいよう

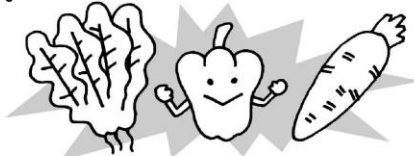
1. たんぱくしつをたっぷりとりましょう  
血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。



2. しぼうを多めにとりましょう  
高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。



3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう  
ビタミンAが多くふくまれています。のどやはなのねんまくをつよくして、かぜをひきにくくします。



4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうばんにとりましょう  
ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。



### ～12月の献立より～

#### 5日(火)の献立 ご当地グルメ・郷土食(栃木県)

宇都宮が餃子の町になったのは、中国へ出兵したことで餃子を知り、帰国後、広まりました。白菜などの野菜を多く使うのが特徴です。また、栃木のかんぴょうは全国の98%を占める特産品です。ユウガオの果肉を薄くむいて乾燥させたものです。給食では、かきたま汁に入れます。

#### 7日(木)世界の料理(キューバ)

キューバの料理は、スペインやアフリカの影響を受けたものが多いといわれています。赤飯のような豆ごはんであるアロス・コングリや黒豆の入ったフリーホーレンス・ネグロスープは、皆さんが食べやすいようにキューバ料理をアレンジしました。

#### 14日(木)の献立 友好都市 山梨県北杜市の郷土料理(すいとん)

西東京市の友好都市である山梨県北杜市の郷土料理、すいとん汁を作ります。

## 19日(火) 市内共通 体力向上献立(カルシウム)

コロナウイルス感染拡大の影響で体力が落ちたため、カルシウムの多い献立を考えました。小魚や乳製品だけでなく、生揚げなどの大豆製品や海藻、緑黄色野菜などでもカルシウムはたくさん摂れます。また、カルシウムは、神経の高ぶりを抑える効果もあります。食生活の中に上手に取り入れ、カルシウムを多く摂取しましょう。

## 20日(水)の献立 友好都市 山梨県北杜市の郷土料理(ほうとう)・冬至献立(12/22)

西東京市の友好都市である山梨県北杜市の郷土料理、ほうとう汁を作ります。

一年で一番昼が短いとされる冬至。「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」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。

## 11月の主な食材の産地について

食品	産地
きゅうり	埼玉県
さつまいも	新潟県、千葉県
じゃが芋	北海道
ピーマン	茨城県
たまねぎ	北海道
ごぼう	青森県
ねぎ	青森県
セロリ	西東京市・長野県
まいたけ	新潟県
しめじ	長野県

食品	産地
大根	西東京市
小松菜	西東京市、埼玉県
かぼちゃ	北海道
キャベツ	西東京市、東京都、長野県
里芋	西東京市、埼玉県
人参	北海道、新潟県
水菜	茨城県
さやいんげん	茨城県
きくらげ	大分県
干し椎茸	九州、四国

食品	産地
米	埼玉県 コシヒカリ
もち米	佐賀県 ひよくもち
ぶり	長崎県
まめあじ	京都府
ししゃも	アイスランド
さば	ノルウエー
さけ	北海道、ロシア
みかん	愛媛県
たけのこ水煮	福岡、熊本、宮崎、鹿児島
マッシュルーム水煮	岡山県

## 12月8日(金) ホタテデーのお知らせ

北海道森町の水産加工業者は、水産物の輸出減少により、深刻な影響を受けています。そこで、森町では町内事業者支援の一環として、町内業者からホタテを買い取り、全国の学校給食に無償で提供する事業が行われました。西東京市教育委員会ではこの取組に賛同し、このたび、北海道産のホタテを西東京市の学校給食に約 15,500 食、無償で提供していただくことになりましたので、12月8日(金)をホタテデーとして、西東京市立小中学校給食で使用します。本校では「ほたての和風イタリアンソース」を提供する予定です。森町のほたての味を楽しみにしててください。

◎ホタテについて 北海道産ホタテ貝柱 冷凍

原産地：北海道産 加工地：森町

特徴：北海道の大自然が生んだ良質なホタテを瞬間冷凍しています。

鮮度そのままに本来のおいしさを味わいましょう。

## 12月の給食費引落日について

引落日は、**12月11日(月)**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。  
引落日の前日までに残高の確認をお願いいたします。