

給食だより

令和3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

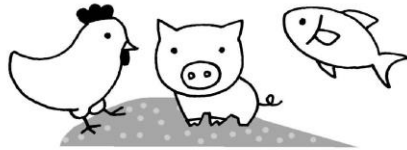
今月の給食の目標

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

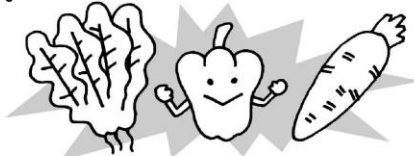
1. たんぱく質をたっぷりとりましょう
血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。



2. しぼり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・くだものをじゅうぶんにとりましょう
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～

10日(金)の献立 郷土食(秋田県)

秋田県で有名なはたはたを使ったからあげと、秋田の冬には鍋には欠かせない、きりたんぽを使って、きりたんぽ汁を作ります。きりたんぽは、米どころの秋田で生まれた保存食です。

17日(金)世界の料理(ブラジル)

ブラジルは、様々な人種が住むため、各国の影響を受けた多彩な料理が多いと言えます。

豆を使ったフェイジョアーダや餃子の皮に包んだパステウを出します。

22日(水)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。

【めぐみちゃんメニュー事業について】

産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃん事業」の一環で、市内小中学校の児童・生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をしました。本校からも、実際に商品化されたものがありました。

今回、中原小学校では、応募メニューの中から、5年生児童が応募した【野菜たっぷり焼き餃子】を給食用にアレンジして献立に取り入れました。このメニューに使用する、ほうれん草と白菜は、市内の農家の田倉さんから届けていただきます。給食で実施するレシピも載せました。(下欄)当日を楽しみにしてください。

わたしはぎょうざしたいがすきで、いえでもよくつくります。こんかい、ぎょうざのなかにさらにいろいろなやさいをいれて、えいようがとれるようにくふうしました。



本人からのメッセージです。

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
きゅうり	千葉県	大根	西東京市	米	茨城県 コシヒカリ
さつまいも	千葉県	小松菜	西東京市	もち米	千葉県産ひめのもち
じゃが芋	北海道	かぶ	西東京市、千葉県	えび	マレーシア
ピーマン	茨城県	キャベツ	西東京市、愛知県	ほたて	北海道
たまねぎ	北海道	里芋	西東京市	ししゃも	アイスランド
ごぼう	青森県	人参	北海道、新潟県	さば	千葉県
ねぎ	青森県	乾燥きくらげ	大分県	たらこ	アメリカ、ロシア
えのきたけ	長野県	干し椎茸	九州、四国	もずく	沖縄県
まいたけ	新潟県	冷凍わかめ	三陸	たけのこ水煮	福岡、熊本、宮崎、鹿児島
しめじ	長野県	乾燥めかぶ	三陸	マツタケ水煮	岡山県

給食レシピ紹介(12/7の献立より)

野菜たっぷりめぐみちゃん餃子

材料(4~5人分)

- ぎょうざの皮…1袋(20枚)
- 押し豆腐…40g
- 豚ひき肉…60g
- 塩、こしょう…少々
- しょうが、にんにく…少々
- みそ…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- 白菜…100g
- ほうれん草…20g
- ズッキーニ…8g
- なす…12g
- 塩、こしょう…少々
- ごま油…小さじ1/3
- 片栗粉…少々
- 揚げ油

~作り方~

白菜、ほうれん草はゆでておく。

1. ひき肉を塩、こしょうでよく練り、他の材料と合わせる。
2. 1を餃子の皮に包んで、ひだを作り、油で揚げる。

※季節の野菜を入れると、変化を楽しめると思っています。素敵なレシピを考えてくれました。ありがとうございました。

12月の給食費引落日について

引落日は、**12月10日(金)**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。