

# 給食だより

令和4年度

12月号

家庭数

令和4年11月30日

西東京市立栄小学校

栄養士 柴原 希鈴



あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気を付けないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## ☆今月の献立から☆

### 12月2日(金曜日)★体力向上メニュー

1学期は鉄分強化メニューでしたが、2学期は「カルシウム強化メニュー」です。鉄分と同じく、成長期に欠かせない栄養素のひとつです。牛乳だけでなく、チンゲン菜や生揚げ、わかめにもカルシウムは多く含まれています。

### 12月14日(水曜日)★宮城県の郷土料理

「笹かまぼこ」は、宮城県で生まれた笹の形をしたかまぼこです。そのまま食べても美味しいです。「はっと汁」は、小麦粉と水で作った生地を指で薄くのばしてゆで、季節の野菜やきのこ類、鶏肉や豚肉と煮込んだ料理です。この料理をハレの日以外に食べることを禁止「法度」するようになったことから、その名がついたと言われていました。

### 12月20日(火曜日)★スペイン料理

「ソパ・デ・アホ」は、ソパはスープ、アホはんにくを意味します。本来は硬くなったパンを入れて作りますが、給食ではパン粉で代用します。

### 12月22日(木曜日)★冬至

二十四節気の一つで、一年で最も夜が長く、昼が短い日のことです。寒さを乗り切るために、栄養価の高いかぼちゃを食べ、ゆず湯に浸かり無病息災を願います。

## ☆子供たちの様子☆

5年生の家庭科の授業『食べて元気！ごはんのみそ汁』の中で、「和食のおいしさのひみつ」についてお話をさせていただきました。みそ汁の調理に欠かせない「だし」を児童に試飲してもらい、和食のおいしさの秘訣である「だしのうま味」について体感し、「だし」のよさや大切さについて学習しました。「だしがあることで、味が濃く感じる。」「香りがよい。」「いつものお味噌汁の味がする。」たくさんの感想が聞けました。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている日本の伝統的な文化です。授業や給食を通して、和食のよさや大切さについて考える機会になればと思います。

## 和食の4つの特徴



今月の地場産

都築勲農園・・・こまつな ねぎ  
和ファーム・・・だいこん はくさい キャベツ

## 給食費の引落とし日

12月13日(火)

1・2年生 4,370円	} 手数料 +10円
3・4年生 4,640円	
5・6年生 4,900円	