

令和6年 11月29日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有



給食だより

令和6年度

12月号

こう うん よ こ どう じ た もの
幸運を呼び込む**冬至**の**食べ物**

ことし とうじ
 今年の冬至は

がつ にち
 12月21日です。

いよいよ今年も終わりに近づいてきました。12月21日は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い「冬至」です。これから冬至に向かって、日に日に暗くなるのが早くなり、寒さが増してきます。寒さに負けないよう、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。



☆今月の献立から☆

5日(木) ★めぐみちゃんメニュー

1学期に応募のあったメニューの中から、栄養士が選んだメニューを栄小の給食で再現します。

今回は4年3組の金沢さん、矢島さん、祖山さん、野澤さん考案の「ぼかぼか野菜のクリームシチュー」を再現します。市内産の野菜もたくさん使用する予定です。

13日(金) ★世界の料理【インドネシア】

「ミーゴレン」はインドネシアの焼きそばです。ナンプラーやケチャップを使って味付けをします。

17日(火) ★体力向上献立

カルシウムを多く含む食材をたっぷり使用した体力向上献立を提供します。カルシウムは骨や歯をつくるもととなり、成長期に必要な不可欠な栄養素です。

20日(金) ★冬至献立

今年の冬至は21日です。冬至に緑黄色野菜のかぼちゃを食べて、柚子湯につかると、病気にならないといわれています。また「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。栄小では冬至前日の20日に冬至献立を実施し、「うどん」「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」を使います。

☆12月9日(月)西東京市共通献立を実施します☆

西東京市栄養士連絡会では、「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、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

献立名は【キャベツのミートボールスープ】です。栄小では地場産のキャベツ、にんじん、小松菜を使用する予定です。楽しみにしてください！

※補足：西東京市栄養士連絡会について
 食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。

☆子どもたちの様子☆



11月15日(金)の給食の様子です。
 コロッケをパンにはさむ「セルフコロッケバーガー」を提供しました。1年生も上手に食べられていました◎

野菜たっぷりカレンダーイラスト
 原画展が開催されます！
 詳細は、別紙をご覧ください。

