



12月 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和5年11月28日

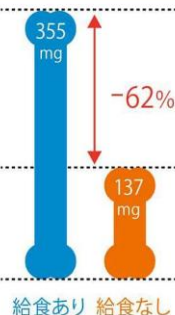
一年の終わりの12月のことを「師走」と言います。この師走の語源の一つに、僧侶が仏事で走り回る忙しさという意味があります。児童の皆さんも何かと忙しい季節です。また、寒さや空気の乾燥で風邪やインフルエンザが流行しやすい季節でもあります。年末・年始で生活リズムが崩れがちです。美味しく食べてしっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し健康に過ごしましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	<p>白菜 かぶ 大根 ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>

牛乳、飲んでいますか？

給食のカルシウム摂取量



寒くなると、牛乳の飲み残しが多くなります。また、休みの期間は牛乳を飲まない食生活になりがちです。夜更かしてしまい朝に起きることができず、朝と昼が兼用の食事になってしまったなど、生活のリズムが乱れがちです。すると、食事のリズムだけでなく、栄養摂取にも悪影響が出てしまいます。栄養面にも気を配り、毎日を健やかに過ごしましょう。

全国学校給食ホタテ提供事業（森町）のお知らせ

12/8（金）ホタテデー

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となりましたので、12/8（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「ホタテフライ」を提供する予定です。森町のホタテの味を楽しみにしてください。

◎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っていただけます。

※森町商工労働観光課からの情報提供

つれるかな？ 冬に美味しいお魚クイズ

海の中に、冬に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな？ ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を結びつけて、つってみよう。

Q1 からだの色を変えて敵から身を守ることができるよ。お別し身やムエルなどいろいろな料理で食べられるし、ひれを動かすための筋肉「えんがわ」は、コリコリしておいしいよ。

Q2 深くて暗い海の中でも獲物を見つけられる大きな目があるよ。高級な魚で、煮物にするととてもおいしいよ。

Q3 魚鱗に雪で「鮭」と書く魚で、冷たい海にすんでいるよ。何の料理にも合う白身魚で、冬は鍋料理にしてもおいしいよ。

Q4 深い海で獲物待ち伏せして、大きな口で丸のみにするよ。茨城県の郷土料理として鍋料理が有名で、いろいろな部位をおいしく食べられるよ。

Q5 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtail」というんだって。

フリ タラ アンコウ キンメダイ ヒラメ

こたえ Q1-ヒラメ Q2-キンメダイ Q3-タラ Q4-アンコウ Q5-フリ

んがつく食べもの

にんじんの色

「このオレンジ色は「カロテン」といって...」

「ビタミンAに変身するんだ！」

「カボチャは、冬に旬の野菜で、栄養豊富でおいしいよ。」

「冬は、かぼちゃを食べると、体が温まるよ。」

「冬は、かぼちゃを食べると、体が温まるよ。」

「冬は、かぼちゃを食べると、体が温まるよ。」

今年の冬至は12月22日です。栄養豊富なかぼちゃを食べると、元気な体をつくりましょう。

栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

めぐみちゃんメニュー



産業振興課では、地産地消（地域で生産されたものがその地域で消費されること）を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」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。今月の給食では、谷戸第二小学校のたくさんの応募メニューの中から、「おいしいゆずサラダ」を実施します。料理に使用している野菜はできるだけ西東京市で採れたものを予定しています。

2024年版 野菜たっぷりカレンダー イラスト原画展

野菜に関するイラストを展示します。みんなで見に来てね！

西東京市栄養士連絡会では、市内の保育園児及び小学生から野菜に関するイラストを募集し、一次選考及び二次選考を経て、12作品を選出し、『野菜たっぷりカレンダー』を作成しました。

ご応募いただいた野菜に関するイラストのうち、一次選考を通過した作品について、原画展を開催いたします。

- ◆期間 令和5年12月12日（火）から令和6年1月12日（金）まで 土日祝日及び年末年始を除く
- ◆時間 午前8時30分～午後5時
- ◆会場 防災・保谷保健福祉総合センター4階（西東京市中町1丁目5番1号 保谷庁舎）
- ◆内容 応募総数366作品の中から、一次選考を通過した78作品について展示します。

※直接会場へお越しのうえ、ご自由にご覧ください。

主催：西東京市栄養士連絡会（事務局：西東京市健康課）

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
11月の主な食材料の産地	米	新潟県・茨城県	じゃがいも	北海道	小松菜	西東京市	ピーマン	茨城県
	豚肉	群馬県	にんじん	西東京市・北海道・千葉県	ほうれん草	西東京市	えのき	長野県
	鶏肉	岩手県	キャベツ	西東京市・愛知県	里芋	西東京市	エリンギ	長野県
	ぶり	長崎県	大根	西東京市	ブロッコリー	西東京市	なめこ	山形県
	ししゃも	アイスランド/山口加工	長ねぎ	秋田県・栃木県	セロリ	西東京市	もやし	栃木県
	ちりめんじゃこ	兵庫県	きゅうり	千葉県	しょうが	高知県	ごぼう	青森県
	さば	北海道	さつまいも	新潟県	にんにく	青森県	しめじ	長野県
	れんこん	茨城県	にら	茨城県	水菜	茨城県	りんご	長野県
	玉ねぎ	北海道	春菊	茨城県	赤ピーマン	茨城県	みかん	西東京市