給食だより

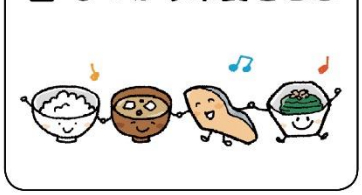
12月

西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年12月2日

今年は11月に入っても暖かい日が多かったですが、ようやく冬らしい寒さがやって来ました。寒い時期や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。生活習慣をととのえて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

📖読書月間コラボメニュー📖

11月の読書月間に合わせて、読書部の皆さんが提案してくれた本の料理を作りました。本当の料理は作者にしかわかりませんが、本を身近に感じる機会になっていたら嬉しいです。ここでは、実際に給食で提供した料理と、提案してくれた読書部の皆さんからの選んだ理由やコメントを紹介します。読書月間は終わりましたが、ぜひ読んでみてはいかがでしょうか。

14日(木)「あつあつを召し上がれ」小川 糸 著 / 新潮社

「中華街で一番汚い店なんだけど…と言われ向かった店は言葉どおりの店だった」。この店のぶたばら飯はとても美味しく、さらに一緒に食べている人が大切な恋人という状況がすごく心に響き、ぶたばら飯が食べたい！と思いました。

19日(火)「掬えば手には」瀬尾 まいこ 著 / 講談社

この本を選んだ理由は、まず瀬尾まいこさんの「バターの香りがする卵、ご飯の塩分、ソースのほのかな酸味や辛味。すべてが合わさると絶妙なのだ」という表現がとてもおいしそうに感じたからです。また、5行にもおよぶオムライスの表現に感動したからです。人の温かさがこもった料理で気持ちがほだされます。ぜひ読んでみてください!!

25日(月)「アンソロジー カレーライス!!」五木 寛之他著 / PARCO 出版

この本は、タイトル通りたくさんのカレーが出てくる本で、筆者が様々なカレーの味を魅力的に紹介しています。その中でも一番描写が輝いていて、写真とともによりリアルに味が伝わってきたのがカツカレーでした。この本には他にもたくさんの写真がのせられており、読むだけでも食欲がかきたてられます。みなさんもこの本を読んで、お気に入りの一品を見つけてみませんか？

読書部のみなさん、
ありがとうございました！

✿グルめぐメニュー（めぐみちゃんメニュー）✿

西東京市の産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、小中学生が考えた市内産農産物を使用したメニューを、市内の飲食店にて期間限定で販売しています。本校からは2つのお店で7つのメニューが選ばれました。実際に食べてみましたが、どれも秋冬野菜をおいしく食べられるアイデアがたくさん詰まっていて素晴らしかったので少し紹介します。販売期間は12月15日(日)までです！

★さつまいもと白菜のクリームシチュー
2年B組グループ考案

さつまいものほんのりとした甘さと、白菜のシャキシャキ感が良いです。パイの味と食感がアクセントになっていて楽しいです。

★冬野菜のバターチキンカレー
2年B組グループ考案

さつま芋やブロッコリーなど季節の野菜がたっぷり。辛いのが苦手な人でもおいしく食べられる味です。

★かぼちゃのスープフォンデュ
2年E組グループ考案

さつま芋チップスをつけながら食べるのが楽しいです。それぞれの素材の良さが引き出された優しい味です。

★西東京冬野菜ブレゼ
2年E組グループ考案

よく煮込まれていて、野菜は味がしみています。お肉はスプーンで切れるくらいにとても柔らかいです。見た目も味もオシャレな料理です。

★ゆず鍋
2年B組グループ考案

ゆずの風味が効いたさっぱりとした汁はホッとする味です。たくさん入っている大根は味がしっかりしみています。

★秋冬の温かさがつまったロールキャベツ入りシチュー
1年B組グループ考案

大きなロールキャベツだけでなく、鶏肉やブロッコリー、ほうれん草も入ってボリューム満点です。ご飯がたくさん食べたくなる味付けです。

★お野菜たっぷりホッとサンド
2年D組グループ考案

サクッとしたパンの中に、名前の通り野菜がたっぷり入っています。様々な色の野菜が入って彩りもきれいで、見た目にも楽しい一品です。

☆給食でもめぐみちゃんメニューを作ります☆

残念ながら商品化されなかったメニューの中にも素晴らしいものがたくさんあったので、その中から3つのメニューを、給食向けに少しアレンジして今月の献立に取り入れました。メニューを考案したグループのコメントを紹介します。どんな料理かは当日の給食をお楽しみに！

★めぐみちゃん蒸しパン
2年A組グループ考案

🔪中野農園の小松菜と都築農園のゆずを使用

📣ゆずを少し入れて味をつける。さつま芋の大きさは自分の親指くらいの大きさがオススメ👍

★にんじんと冬野菜のポタージュ
2年B組グループ考案

🔪田倉農園のにんじんとかぶを使用

📣にんじんの甘みが出るような作り方で。バゲットと一緒に食べてもおいしい！かぶは少し小さく切りやわらかく。

★西東京野菜タップリキムチなべ
2年A組グループ考案

🔪田倉農園のにんじん、大根、キャベツを使用

📣冬が旬のキムチと西東京市の冬野菜をふんだんに使った健康的な鍋です。