

# 12月 きゅうしょくだより

令和6年11月29日  
江戸川区立鎌田小学校  
校長 石渡 靖  
栄養士 黒島 絵莉菜

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。給食室の水温も夏には20℃以上あったものが、10℃近くまで下がり、調理員が水の冷たさと戦いながら、野菜を洗っています。これから更に寒さが増していきます。冬休みも元気に楽しく過ごせるように、手洗い、うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けるように指導していきます。

## 給食目標 「なごやかに食事をしよう」

みなさんは給食の時間なごやかにすごせていますか？なごやかとは「気持ちやわらぐこと、おだやかな雰囲気」を意味しています。食事中におしゃべりしたり、大きな声でふざけたりしていませんか。給食の時間はまずは食べることに集中してほしいと思います。食べ終わってから、給食時間にふさわしい話題で話をしましょう。ひとりひとりが気を付けて、なごやかに食事ができるようにしましょう。

## 冬休みの食生活～10のポイント～



<p><b>た</b> (食)ベすぎに気を つけよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p>
<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう</p>	<p><b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう</p>
<p><b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と 量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて 楽しい冬休みをお過ごし ください。</p>	

## 給食レシピ紹介

### チリコンライス (5人分)

サラダ油	大さじ 1
豚挽き肉	200g
たまねぎ みじん切り	1個
にんじん みじん切り	1/2個
大豆水煮	1缶(130g)
小麦粉	大さじ 3
赤ワイン	大さじ 3
トマトホール缶	1/2缶
鶏がらスープ (コンソメスープでも可)	200cc
トマトピューレ	大さじ 3
トマトケチャップ	大さじ 3
ウスターソース	大さじ 2
チリパウダー	大さじ 1
塩、コショウ	適量

玉ねぎをよくいためること、小麦粉を入れたあともよく炒めてください。チリパウダーはお好みで量を変えてください。学校では乾燥大豆を水で煮て柔らかくしたのを使っています。



### 作り方

- ①鍋に油をひき、ひき肉を炒める。
- ②ひき肉にある程度火が入ったら、玉ねぎ、人参を入れ炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら、小麦粉をふり入れさらに炒める。小麦粉に火が通ったら、赤ワイン、トマトをつぶしながら入れ煮る。
- ④鶏がらスープを入れ、大豆、調味料を入れよく煮る。
- ⑤全体にとろみがついたら、チリパウダー塩コショウで味を調える。

## 年末年始は、行事食に触れる機会にしましょう

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

### 【冬至】

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



### 【大晦日】

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

### 【正月】

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

### 【小正月】

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

### 【人日の節句】

五節句の一つで、春の七草を入れ、た七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



### 春の七草

- ◆セリ◆オスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ