

12月給食たより

令和6年11月28日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
栄養教諭

給食目標

好ききらいなくなんでも食べよう

今年も残りわずかとなりました。12月は、冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。好ききらいなくバランスのよい食事を心がけて、元気に年末を迎えましょう。

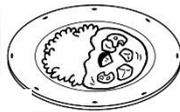


野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位に上がる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物せんいは不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ!

おすすめ料理



野菜カレー
苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。コクが出ておいしくなります。また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK!

食わずぎらいを
していませんか?



「〇〇がきらい!」という人、本当にきらいなのですか。はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか。違う料理で食べてみるなど、まずは挑戦してみましょう。



魚ぎらいの人へ

生ぐさみや、骨がきらいという理由の場合は調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養素が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。

おすすめ料理



魚グラタン
骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけてみましょう。

きらいなものを
好きになる方法

- ◆ 本当においしい旬の時期に食べる
- ◆ 野菜などを育ててみる
- ◆ 自分で料理をしてみる
- ◆ 行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆ 食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆ 自分の好きな味にかえてみる
- ◆ 盛りつけを工夫して楽しい食事にする

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



きょうか きゅうしょく
教科コラボ給食

12月9日(月)に5年生社会科「わたしたちの生活と食料生産」との教科コラボ給食を出します。9日に5年生を対象に愛媛県愛南町で、養殖や漁について学んできた方をゲストティーチャーに迎え、タイの養殖や一本釣り漁についての授業を行います。そして、この日の給食では、実際に愛媛県愛南町から養殖のタイを入れていただき、教科コラボ給食としてタイめしを出します。楽しみにしてください。



とうじきゅうしょく
冬至給食
について



今年の冬至は、12月21日(土)です。冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。給食でも12月20日(金)に冬至に食べると風邪を引かないといわれているかぼちゃを使ったほうとうと冬至もちを出します。

きょうどりょうりきゅうしょく くまもとけん
郷土料理給食～熊本県～について

12月23日(月)に郷土料理給食として、熊本県の料理を出します。高菜は、熊本県の阿蘇地域でできたものを阿蘇高菜といい、寒さと火山灰のやわらかい土質が高菜の成長に合っていたため、たくさん収穫できました。そのため、熊本県は高菜の一大産地となっています。今回は高菜ごはんに出します。きびなごは熊本県天草市の特産物で、から揚げなどでよく食べられています。今回はから揚げの味つけで、きびなごの和風しょうゆ揚げとして出します。タイピーエンは、熊本県の中華料理店や家庭でも定番の一品です。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのことで、その上に、ゆで卵を揚げたものがのっているのが特徴です。今回はうずらの卵を使ってタイピーエンを再現します。



こんげつ きゅうしょく
今月の給食

旬の食材 魚:たい ぶり など 野菜:かぶ ごぼう 白菜 ねぎ など 果物:りんご みかん など

教科コラボ給食 タイめし 牛乳 五目たまご焼き 彩りきんぴら のっぺい汁

行事食 冬至給食:ほうとうどん 牛乳 イカと大根の煮物 冬至もち

クリスマスメニュー:バターライス 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜スープ チョコバナナケーキ

郷土料理給食 熊本県:高菜ごはん 牛乳 きびなごの和風しょうゆ揚げ 野菜とイカのポン酢あえ タイピーエン

セレクト給食 ハムコーントースト 牛乳 グリーンサラダ

コーンスープ か クラムチャウダー 菊花みかん

3学期の給食開始は1月10日(金)です。

白衣・マスク・ランチョンマット・ハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう!