

# きゅうしよく 給食だより



足立区立湊江小学校  
校長 向山 敦子  
栄養士 伊藤 由美子  
令和元年 11月 29日(金)

## さむ 寒さに負けない食事をしよう

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも段々厳しくなり、風邪を引く人が増えたように感じます。こんな時には温かいものを食べ、免疫力をつけましょう！体温が低くなると免疫力が低下して風邪を引きやすくなってしまいます。また、体に適度な脂肪がついていないことも体温が低くなる原因です。だからと言って食べすぎには気を付けましょうね！食べた分体を動かして元気な体を作りましょう♪

### 今年の冬至 12月20日(金)

○冬至とは・・・

1年を24つに分けた節目(二十四節季)のうちの一つで、この日が1年のうちで最も昼の時間が短いです。



○冬至と食べ物の言い伝え

- かぼちゃ・・・魔除けになり、風邪を引かないといわれている。
- ゆず・・・ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)にはいる。
- 小豆・・・体を温める、病気にかからないとされている。
- ☆他にも地域によって「ん」のつく食べ物を食べると運氣が上がると言われています。

### 【12月 給食メモ】

- 11日(金) 小松菜のキーマカレー・・・給食メニューコンクールの【足立区長賞】を受賞した《本木小学校 北澤ひなたさん》の考えた小松菜メニューです。
- 16日(水) 鮭の幽庵焼き・・・幽庵焼きとは、魚や肉をしょうゆ、みりん、酒にゆず・かぼすを入れた調味液に浸けてから焼く料理です。今回はゆずを入れています。
- 21日(月) クリスマスメニュー・・・少し早目のクリスマスメニューです。デザートにはキラキラグレープゼリーを出します！お楽しみに☆
- 22日(火) 冬至メニュー・・・ほうとう風うどんにはかぼちゃが入っているので、冬至にぴったりです。ゆずは白菜の和え物に果汁と皮も使います。

## ○11月の給食○

日  
コシヒカリ給食



19日  
小松菜給食



## 「野菜の日」給食



こんげつ 今月の野菜は **ブロッコリー** です。

ブロッコリーの旬は冬から春先にかけてです。今月のブロッコリーは足立区谷中・星野農園さん、古千谷・高橋農園さんのものを納品してもらう予定です。新鮮なブロッコリーを味わってほしいです。ブロッコリーには目の健康を保つ**カロテン**と、風邪を引きにくくしたり、皮膚を健康にしてくれる**ビタミンC**が多く含まれています。しっかり食べて元気に冬を乗り越えましょう！



すごいで！！  
ブロッコリーパワー



### ブロッコリーのゴマ醤油和え

《材料》(4人分)

- ブロッコリー 1/2房
- ごま油 小さじ1
- ごま 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/3
- 塩 ひとつまみ

《作り方》

- ①ブロッコリーは小房にわけて茹でる。
- ②調味料とゴマを混ぜたタレを絡める。

**12月17日(木)の給食に登場します！**