

給食だより 12月

令和5年11月30日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、おみそかなど、日本には昔から伝わる行事がたくさんあります。また、ワクワクするクリスマスイベントがあるのもこの時期です。風邪や感染症にかかりやすいタイミングでもあるので、しっかりと予防して行事をおかえしましょう。

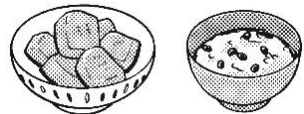
昔から伝わる行事を大切にしよう

とう
冬

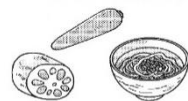
冬至は一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

じ
至

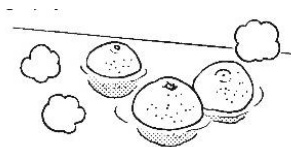
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどと言われています。小豆粥の小豆は、赤い色が邪気を払うからとされています。



れんこん、にんじん、うどん、などの「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといい伝えがあります。小豆は、赤い色が邪気を払うからとされています。

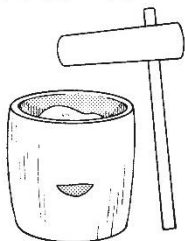


ゆずを浮かべた風呂に入ると風邪をひかないといわれています。ゆずには血行をよくする効果があります。



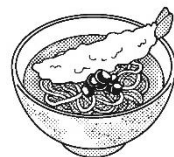
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



おみそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



12月8日（金） 野菜の日



～足立のだいこん

スパゲティ～

この日は足立区で収穫された大根を納品していただきます。足立区の野菜といえば小松菜という印象がありますが、大根も収穫量の多い野菜です。

おろし大根スパゲティ

にしてたっぷり味わいます。



12月22日（金）



クリスマスメニュー

西洋では、クリスマス

にはさまざまな

「パイ料理」が出回ります。

ナッツや果物がたくさん入ったお菓子パイ、肉やチーズを入れたおかずパイ…

形も大きさもさまざまです！給食ではミートパイを提供して一足早いクリスマスを楽しみます★



12月21日（木） 冬至の日メニュー



冬至にちなみ、「かぼちゃのほうとう」と「ゆずあえ」を提供します。ほうとうは山梨県の郷土料理。平ぺったい平打ちめんにかぼちゃ、野菜、肉などの具をたくさん入れて煮込み、みそで仕上げます。「うまいもんだよかぼちゃのほうとう」と言われるほど親しみがあるとか。

こんげつ きゅうしょく 今月の給食メニューコンク

ールエントリー作品

12月1日（金）

ブロッコリー入りお好み焼き
（6年2組 関根こうたさん）



12月11日（月）

切干大根の春巻き
（5年2組 中田あずさん）



お楽しみに!!!

11月ブロッコリー入りピザトーストは

6年2組菅野このみさん、

鶏むね肉と大根の甘酢どんぶりは

5年1組加藤まさきさんの作品でした。

給食の様子はHP（ブログ）にも掲載しています。ぜひご覧ください。

保護者のみなさまへ

寒さが厳しくなり、大人も子どもも体調を崩しやすい季節です。冬季にはさまざまな感染症が流行します。免疫力が低下すると、ウイルス性の感染症にかかりやすくなります。このような時期は体に病原体を入れないことも大切です。食前の十分な手洗いはもちろんのこと、調理の際は食品の賞味期限の確認、十分な加熱などに気を配っていきましょう。

❀❀年明けは、1月11日から給食が始まります❀❀



12月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
1	金	牛乳	☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ わかめごはん、★ブロッコリー入りお好み焼き 鶏汁	牛乳、わかめ、豆腐、鶏肉、いか、かつお節、たまご、あおのり、豆腐、油あげ、みそ	米、ながいも、小麦粉、米粉、マヨネーズ、じゃがいも	キャベツ、ブロッコリー、しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、こんにゃく	ブロッコリー入りお好み焼きは6年2組の関根こうたさんが考えたメニューです！ブロッコリーの食感がおもしろそうですね。
4	月	牛乳	ごはん、干草焼き、もやしのおかかあえ、 じゃが芋のみそ汁、ふりかけ	牛乳、たまご、鶏肉、大豆、豆腐、かつお節、カットわかめ、油あげ、みそ、ちりめんじゃこ、塩昆布	米、砂糖、油、じゃがいも、ごま	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな、もやし、長ねぎ、えのきたけ	干草焼きの名前の由来は、まるで干草類もの具材が入っているかのようにたくさん具材が入っている様子からきています。
5	火	牛乳	ごはん、ジャージャン豆腐、わかめスープ 菊花みかん	牛乳、鶏肉、みそ、生あげ、うずら卵、鶏肉、わかめ	米、油、砂糖、てんぷん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、干ししいたけ、長ねぎ、しょうが、にんにく、みかん	ジャージャン豆腐は「家常豆腐」と書き、家でよく食べられている豆腐料理という意味です。
6	水	牛乳	セサミトースト、オニオンドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳、大豆、いんげんまめ、豚肉	食パン、砂糖、バター、ごま、油、砂糖、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、玉ねぎ、グリーンピース	玉ねぎには「硫化アリル」といって涙を流させる成分が含まれています。切ると空気中に成分が散らばり、目に入ります。
7	木	牛乳	ごはん、鯖のみそ煮、粉ふき芋、けんちん汁	牛乳、さば、みそ、あおのり、鶏肉、豆腐、油あげ	米、砂糖、じゃがいも、さといも	しょうが、はくさい、にんじん、長ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく	寒くなり風邪や感染症が流行する季節になりました。食前の手洗いをしっかりしましょう。
8	金	牛乳	【野菜の白】 足立の大根スパゲティ、ミックスサラダ サーターアンドギー	牛乳、ツナ、のり、チーズ、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	今日は足立区で収穫された大根です。大根は上の方が甘みが強く、下の方が辛みが強い野菜です。
11	月	牛乳	☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ ねぎ塩鶏丼、★切干大根の春巻き、ナムル	牛乳、鶏肉	米、麦、油、ごま油、ごま、てんぷん、はるさめ、はるまきの皮、小麦粉、砂糖	長ねぎ、にんにく、もやし、玉ねぎ、レモン果汁、切干しだいこん、にんじん、干ししいたけ、しょうが、こまつな	切干大根の春巻きは5年2組の中田あずさんが考えたメニューです！切干大根を春巻きに入れる発想がすてきですね。
12	火	牛乳	ごぼうと鶏肉のごはん、ごま酢あえ、呉汁	牛乳、鶏肉、油あげ、大豆、みそ	米、油、砂糖、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、しらたき	ごぼうの栄養といえば「食物繊維」お腹の調子を整えてくれます。よいウンチを作ってくれる役割があります。
13	水	牛乳	マヨポテトースト、ポトフ、じゃこ入りサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ちりめんじゃこ	無塩食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油、砂糖	パセリ、玉ねぎ、クリームコーン、にんじん、キャベツ、セロリー、だいこん、もやし、こまつな	ブロッコリーの緑色の部分はつぼみです。つぼみを食べる野菜を花野菜といいます。カリフラワーやロマネスコも仲間です。
14	木	牛乳	ごはん、さわらのねぎソース、ごまあえ かきたま汁	牛乳、さわら、豆腐、たまご	米、てんぷん、小麦粉、油、砂糖、ごま	しょうが、長ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	魚辺に春と書いて「さわら」俳句でも春の季語として使われています。旬は春と冬の2回あるといわれています。
15	金	牛乳	【米粉メニューの白】 パン、米粉のあったかシチュー ポテトのバジルサラダ、つぶつぶみかんゼリー	牛乳、鶏肉、生クリーム、粉寒天	米粉パン、さつまいも、米粉、バター、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、バジル、にんにく、みかん缶	米粉とは、米を砕いて粉状にしたものです。お米のパンや麺、ケーキ等に加工した新しい食べ方も注目されています。
18	月	牛乳	ツナコーンコップ、枝豆サラダ フィヤベーススープ	牛乳、ツナ、チーズ、えび、いか、たら、ひよこまめ	無塩パン、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、ホールコーン、えだまめ、にんじん、キャベツ、こまつな、セロリー、トマト缶、にんにく	フィヤベースは地元の魚介類を香味野菜と煮込む料理です。南フランス地方の代表的な料理です。
19	火	牛乳	ごはん、いかのチリソース、中華あえ 豆腐と卵のスープ	牛乳、いか、豚肉、たまご、豆腐	米、てんぷん、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、えのきたけ	豆腐は大豆製品です。大豆は食物性たんぱく質が豊富なため赤色のグループの仲間になります。
20	水	牛乳	カレーミートライス、ひじきとツナのサラダ ひとりんご	牛乳、鶏肉、豚肉、豚レバー、レンズまめ、ひじき、ツナ	米、油、小麦粉、バター、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ、もやし、ホールコーン、りんご	ひじきには芽ひじき、長ひじきなど種類があります。給食で使うのは芽ひじき！食べやすく、やわらかいのが特徴です。
21	木	牛乳	【冬至の日メニュー】 ほうとう、ししゃものごま焼き、白菜のゆず風味	牛乳、鶏肉、油あげ、みそ、ししゃも	ほうとう、油、砂糖、ごま油	だいこん、にんじん、干ししいたけ、ごぼう、はくさい、かぼちゃ、長ねぎ、きゅうり、ゆず	冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず風呂に入ったりして、一年の健康を願う習慣があります。
22	金	ジョア	【クリスマスメニュー】 コーンピラフ、ミートパイ ブロッコリーのカラフルサラダ	ジョア、鶏肉、いんげんまめ、豚肉、豚レバー、チーズ	米、オリーブ油、油、小麦粉、砂糖、パイシート、マカロニ	にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、レモン果汁	クリスマスには、感謝の気持ちを表しお祝いの食事をします。パイはクリスマスの料理としても有名です。Merry X'mas!!

今月の給食目標 「手をきれいに洗いましょう」
 *石けんて手を洗い、せいけつなハンカチでふきましょう。
 *インフルエンザ・ノロウイルス・コロナウイルスなど、
 感染症の予防をしましょう。



今月の平均エネルギー 599kcal
 今月の平均タンパク質 26.5g
 メリークリスマス！
 そして、よいお年を!!

*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。