

12月給食たより

お子様と一緒に
お読みください



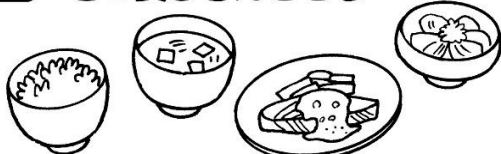
もうすぐ、冬休み！寒さも本格的になってきました。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときは、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ウイルスに負けない「抵抗力」をつけるためにも、手洗い、うがいをきちんと行い、食事をしっかりとって、体力をつけましょう。

また、大根や蓮根、里芋などの根菜類、ほうれん草や長ねぎなどの冬野菜には、体を温める働きがあります。煮ものや鍋ものやみそ汁などにたくさん入れて食べることで、体の中から温め、病気になりにくいように体を整えましょう！



かぜの予防 5つのポイント

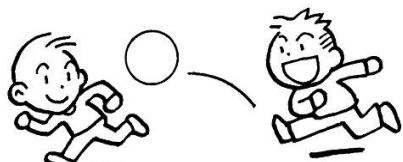
1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう！



委員会活動

放送給食委員会は、6年生3名 5年生2名 4年生2名 の計7名で活動しています。毎日、朝や昼の放送で、学校の予定を伝えたり、献立の説明をしたり、給食掲示板の献立名・食材表示の記入など、さまざまな活動をしています。

1月には給食週間を予定しています。委員会活動の中で学んだことやみなさんに知ってもらいたいことを伝える場が、委員会児童にとっての「給食週間」です。さまざまな企画を考え準備していますので楽しみにしてください。

また、放送給食委員会の児童の活動は給食を支える大きな力です。委員会のみなさんこれからもよろしくお願いいたします。

☆☆☆ くわいごはん ☆☆☆

「くわい」は11月～12月に収穫されるさいたま市の特産品です。長く芽が伸びることから縁起がよいとされ、おせち料理や料亭などで使われています。

くわいは、独特の苦みと、ほくほくした食感が特徴です。小さいサイズのものは素揚げしていただきますが、今回は大きいサイズを使用するので、厚めのいちよう切りにして、鶏肉・油揚げなどと一緒にほくほくを味わえる炊き込みご飯にしました。

今年も「さいたま市緑区」の若谷さんが生産したくわいを使用しました。食感はお芋に似ている「くわい」ですが、畑ではなく、田んぼで育ちます。生産の様子などもあまり知られていません。

給食が、さいたま市の特産品「くわい」を知る機会になればと思います。



食の歳時記

☆☆☆ 年越し蕎麦 ☆☆☆

年越し蕎麦は江戸時代に始まったと言われています。由来はいくつかあるようですが、たとえば「そばの実が魔除けを意味する三角形なので邪気をはらうため」「そばは細く長いので長寿になるようにという願いをこめて」などです。

地域によっては「年越しうどん」をいただくところもあるそうです。昔からの習慣というものは、地域の農産物や気候によって、それぞれの地域にあった形で、受け継がれていることがわかります。



☆☆☆ 七草がゆ ☆☆☆

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」といえば、春の七草ですね。この七草をおかゆにして1月7日に食べる習慣は、江戸時代に始まったと言われています。年末からお正月にごちそうが続き、胃腸が疲れてきた頃に、ビタミンたっぷりの七草を優しい味付けのおかゆにしていただきます。健康面だけではなく、早春に芽吹く七草には「邪気を払う力」があると信じられていて、無病息災を祈る行事でもあったようです。「どんな野菜かな」と思うものもありますが、スズナはかぶ、スズシロは大根のことです。セリなどの代わりに小松菜や春菊を入れても、おいしくいただくことができます。健康を願う気持ちは今も昔も変わらないですね。

● のりの佃煮 ●

今月の給食レシピは、給食で大人気「のりの佃煮」です。レシピはとても簡単なので、ぜひ、ご家庭でも手作りしてみてください。

<材料> 出来上がり90g (児童10人分)

・のり 10g ・水 90g ・しょうゆ 20g ・砂糖 12g ・みりん 12g

<作り方>

- ①のりは細かくちぎって、分量の水にふやかしておく。
- ②のりがふやけたら、調味料を加えて煮る。最初はやや強火で、水分が少なくなってきたら弱火にして、コトコトとじっくり煮あげます。(ゴムベラ等で混ぜながら煮ます)
- ③すくった時に「トロッ」としたら出来上がりです。

