

# 給食だより 12月号

令和3年11月30日(火)  
葛飾区立小松南小学校  
校長 杉田 綾美  
栄養士 石山友梨子  
宗 美恵子



長いと思っていた2学期も、残すところあと1ヶ月となりました。寒さも本格的になり、風邪を引きやすい季節です。食事で風邪を予防しましょう！

## こんな症状のときは？

### ◆かぜのひき始め◆



なべ物などからだを温める食事をします。ビタミン類を多く含む緑黄色野菜やエネルギーになる糖質、たん白質を多めにとるようにしましょう。

### ◆のどが痛む◆



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとりましょう。

### ◆熱がある◆



からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物でために水分補給をすることが大切です。

## おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくします。疲労回復に。

だいこん



たん白質や脂肪などの消化を助けます。

卵



ビタミンC以外すべての栄養素を含む完全食品。

ねぎ



においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

にんじん



粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。

赤・黄・緑の3つの仲間の食べ物を組み合わせることで栄養のバランスが整い、病気になりにくい健康なからだをつくることができます。1日3回の規則正しい食事を心がけましょう。

## ☆先月の主な給食使用食材の産地☆

・牛乳 千葉  
・米 秋田  
・鮭 北海道  
・秋刀魚 新潟  
・卵 栃木  
・鶏肉 岩手  
・豚肉 山形  
・あさり 熊本

・にんじん 北海道  
・たまねぎ 北海道  
・しめじ 新潟  
・キャベツ 千葉  
・きゅうり 埼玉  
・小松菜 葛飾  
・ねぎ 青森  
・ほたて 青森

・大根 千葉  
・ごぼう 青森  
・れんこん 茨城  
・じゃがいも 北海道  
・さつまいも 千葉  
・太秋柿 熊本  
・りんご 青森  
・紅まどんな 愛媛

## ☆12月の給食から☆

3・10・13日 5年生家庭科～ご飯とみそ汁に合う和食こんだてを考えよう～  
10月の家庭科の授業でご飯とみそ汁に合う和食献立を考えてもらいました。各クラスで1こんだてずつ、少しアレンジを加えて登場します！5年生が一生懸命考えた献立をお楽しみに♪

### 6日 秋田県郷土料理

きりたんぽは、猟師がお弁当の残りのご飯を、木に巻き付けてたき火で焼いて食べたのがはじまりといわれています。はたはたは、秋田県の県魚として親しまれています。

### 7日 世界の料理～ポーランド～



カナペツ・ピオセンナは、ポテトサラダとチーズの焼きサンドです。カナペツに、サンドイッチという意味があります。

### 20日 旬の料理

ぶり、こまつな、さといも、だいこん、ごぼう、にんじん等、冬が旬の食材をたくさん使ったこんだてです。旬の食材は価格が安く、新鮮で栄養がギュッとつまっています。

### 22日 冬至こんだて

今年の冬至は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べると冬を元気に越すことができるといわれています。ほうとうで、かぼちゃをおいしくいただきます。

また、冬至に「ん」がつくものを食べると運気がアップするといわれています。にんじん、だいこん、みかんなど、この日の給食には「ん」がつくものがたくさん登場します！

## ♪レシピ紹介♪

おからを入れることでボリュームアップ！でもヘルシー★  
ふわふわハンバーグで、子供たちからも大好評でした♪

### ★おから入りハンバーグ★

＜材料＞ 4人分  
豚ひき肉 160g  
おから 40g  
ナツメグ 少々  
卵 1/2個  
パン粉 3/4カップ  
牛乳 大1強  
油 小1  
たまねぎ 1/2個  
にんじん 1/4本  
塩・こしょう 少々  
酒・みりん・醤油 各大1  
さとう 小2  
片栗粉 適量

### ＜作り方＞

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、油を熱したフライパンで炒めて、冷ましておく。
- ②豚肉から牛乳までを混ぜ合わせてよく練る。①と塩、こしょうも加えてさらによく練る。
- ③形を整えて、フライパンもしくはオーブンで焼く。
- ④たれは、酒からしょうゆまでを合わせて加熱し、片栗粉でとろみをつけて仕上げ、③にかける。

たれの量を増やして、きのこ類や小松菜などの野菜を加えた野菜あんかけを作ってもおいしいですよ☆

## 一給食費振替日のお知らせ

毎月の給食費納入にご協力いただきまして誠にありがとうございます。次回の給食費引き落とし日は、**12月15日(水)**です。忘れずに入金していただきますよう、ご協力お願いいたします。

\* 低学年...3,900円

中学年...4,200円

高学年...4,490円