



令和2年11月25日(水)

清瀬市立清瀬第十小学校

校長 大谷 憲司

栄養士 相原 亜弥

# 12月給食だよ!

今年もあと残り1ヶ月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんとすることも大事です。食事では栄養バランスに気を付け、とくにビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。



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。この日を中心に、人々の力も戻ると考え、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。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

**こんにやく** 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

給食では、21日に「かぼちゃ蒸しパン」を作ります。今回は、卵と乳製品を使わない蒸しパンです。小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油、かぼちゃだけで作るの素朴な味わいですが、栗の甘露煮を入れてアクセントにします。お楽しみに!



# 絵本とコラボ給食

11月に実施した「絵本とコラボ給食」では、絵本に出てくる料理や食品を実際に給食で出して紹介しました。絵本は司書の先生が図書室にも用意して下さり貸し出せるようになっています。興味のある本があったら、手に取って絵本の世界も味わってみましょう。



『干したから』  
より“切干大根煮”



『うどん対ラーメン』  
より“しっぽうどん”

『チリメンモンスターをさがせ』

『おおきなかぶ』より  
“じゃこご飯”と“かぶのゆず風味”



『しょうたとなっとう』  
『はなちゃんのみそ汁』  
より“納豆”と“みそ汁”

## 給食委員会の活動

給食委員会では、毎日の給食時間にお昼の放送をしています。給食で使われている食品を、赤・黄・緑の食品群にわけたり、給食のクイズを出します。最初は緊張気味だった5年生も、6年生からアドバイスをもらいながら、順調に活動できるようになってきました。

11月30日から12月4日は、「残菜調査」を給食委員会でを行います。給食の食べ残しがゴミになってしまうことや、食品ロスについて1人1人ができることを考えてみましょう。



## 作ってみよう給食レシピ

### たらこペロンチーノ

材料<4人分>

スパゲティ	4人分
オリーブオイル	適量
にんにく	少々
ベーコン(短冊ぎり)	3枚
玉葱(スライス)	1/2個
たらこ	1本
白ワイン	少々
しめじ	40g
塩	2g
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
一味唐辛子、刻みのり	少々

<作り方>

- ①スパゲティを茹でる。
- ②たらこはワインをかけてほぐしておく。
- ③油をひいたフライパンを温め、具を全て炒め調味し、ゆでたスパゲティを炒め合わせて出来上がり。
- ④盛り付けてから刻み海苔をのせる。

★給食では10月30日に実施しました。  
一味唐辛子は好みで量を調節して入れてください。

