

# 給食だより12月



12月のきゅうしょくもくひょう  
しょくごの すごしかたを くふうしよう

令和4年 11月 30日  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士 杉本 千香子

## 12月22日は冬至

冬至（とうじ）とは、一年で最も太陽が出ている時間が短い日です。つまり、昼が短く夜が長い一日です。

### ゆず湯に入りましょう



冬至の日に、ゆずを浮かべたお風呂に入ると、風邪を引かないという言い伝えがあります。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にするビタミンCを多く含みます。

### 「ん」のつくものを食べましょう

冬至の日に「ん」のつく食べものを食べると、幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは、粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にピッタリです。



なんきん  
(かぼちゃ)



れんこん



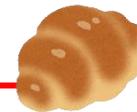
にんじん



うどん

給食では、一日早い21日に、「ん」がつく食べものをたくさん使ったほうとう  
うどんとゆず果汁入りのごま和えを作ります。

## 12月の献立紹介



12月はパンがいつもと違います！



### ●米粉パンが登場（16日）

清瀬市は、東京都の「TOKYO JAPAN 米粉パンを食べよう！」キャンペーンの呼びかけに応じ、学校給食において提供しているパンの一部を米粉パンに変更することになりました。

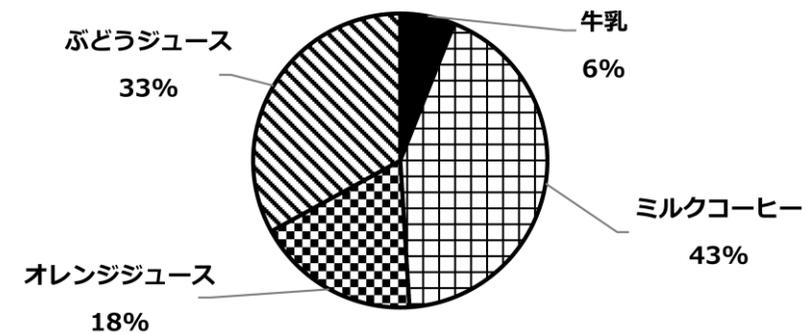
### ●国産小麦パンが登場（9日・20日）

農林水産省による「輸入小麦等食品原材料価格高騰緊急対策事業」を活用し、東京都学校給食会の国産小麦パンを通常より安価で使用できることになりました。

## 22日 クリスマス

2学期最後の日はクリスマスメニューで毎年恒例のオムライスです。給食室のオープンで薄焼き卵を作り、教室でケチャップをかけます。

また、セレクト飲み物を実施します。今回は、牛乳・ミルクコーヒー・オレンジジュース・ぶどうジュースです。児童はあらかじめ自分のタブレットを使って、4種類から飲みたいものを選びました。結果は以下の通りです。



### 本校ホームページに給食の情報を掲載しています！

トップページから [清瀬第三小学校 給食室](#) をクリック。  
毎日の給食写真・献立が見られます。

その他、給食だよりや献立表も同じページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

