

きゅうしよく 12月給食だより



保護者宛125号

令和6年11月29日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士



食べて応援！！～能登のために 石川のために～

石川県は今年の1月に能登半島地震、そして9月に奥能登豪雨という災害に見舞われ、甚大な被害が発生しています。これらの災害を受け、能登はもとより金沢以南では飲食や観光、県産品の製造・販売を行う事業者の売り上げが大幅に減少するなど深刻な影響を受けているそうです。

清瀬市では昨年、北海道森町の海外に輸出できなくなってしまったホタテを学校給食で提供する「全国学校給食ホタテ提供事業」を活用し、北海道森町を応援しました。それに引き続き、今年は石川県の港で水揚げされた「スルメイカ」を購入し、給食で提供することで石川県の復興を応援することにしました！当日は、児童たちに石川県の現状や、石川県の産物、食文化などを伝えたいと考えています。石川県への応援消費が能登を支える力になります。石川県のものを食べて、応援の輪を広げましょう。

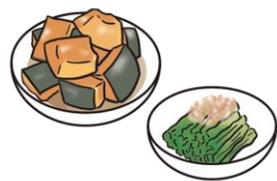


免疫力を高めよう

寒いこの季節、さまざまな感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗い、うがいで病原体のウイルスなどが体に入るのを防ぐこと。そして、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体に打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことが大切です。免疫力を高める食べ方を紹介します。

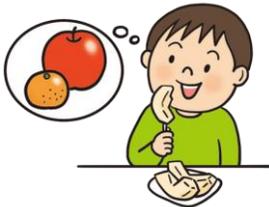


野菜をたっぷり！



旬の野菜には、その季節に体が必要とする栄養が豊富に含まれます。

朝のくだものは金！



寒さなど体のストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。

具だくさんのみそ汁で



副菜の汁物はバランスのとれた食事への近道！具沢山にして体も温めましょう。

よくかんで食べる



脳に作用して食べすぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

三小の畑でにんじん大豊作

6月、清瀬市の学習をしていた3年生は、清瀬市でたくさん収穫される「にんじん」を自分たちでも育ててみよう、学校支援本部の方と種まきをしました。そのにんじんを11月についに収穫しました。大豊作だったため、11月の数日間、給食のにんじんは100%清瀬三小3年1組産のものに！収穫したにんじんは全部で約20kgにもなりました！形も大きさもさまざまあり、市場に出回る形のそろったにんじんを育てることの難しさを実感しつつも、味は good 全校でおいしくいただきました



6月

清瀬といえばにんじん 栄養士からにんじんの魅力を伝えました。なんと給食ではほぼ毎日 にんじんを使っています。



三小のヤギの糞で作った堆肥を土に混ぜ、種をまきました。



11月

この写真はほんの一部です。根の部分だけで約20kgになるほど収穫できました！



にんじんの葉はヤギに食べさせてあげました！とてもおいしそうに食べていましたよ！

給食レシピ

ごまあえ *ほぼ毎月登場！大人気メニューです！

<材料> (4人分)

- ・ほうれんそう…1/2束(100g)・もやし……………1/2袋(100g)
- ・白すりごま……………小さじ2 ・白練りごま……………小さじ2 ・三温糖……………小さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1/2 ・みりん……………小さじ1 ・酒……………小さじ1
- ・水……………小さじ1

<作り方>

- ① Aの材料を小鍋に入れて弱火にかけ、練り混ぜる。ひと煮立ちしたら火を止めて、冷ましておく。(水分が少なくかなり少量のため、焦げ付きに注意。ゴムベラで混ぜることをおすすめします。)
- ② もやしは洗い、ほうれん草は洗ってからざく切りにしておく。
- ③ もやしとほうれん草をゆで、ざるにあげて流水で冷やす。冷えたら水気をよく絞る。
- ④ ③に①のたれをかけて、よく混ぜ合わせる。

