

12月 きゅうしょくだより

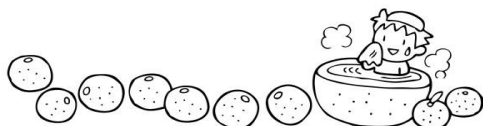
令和4年度 12月号 志木市立志木第二小学校

2学期も残り1か月を切りました。毎日の学習や様々な行事を通して、心身ともに大きく成長した学期だったのではないのでしょうか。給食においても、日に日にたくさんの量を食べられるようになったり、苦手な食べ物も少しずつ食べられるように努力している姿を目にします。

今月の献立には、冬においしくなる食材をたくさん取り入れました。大根や白菜、ブロッコリーなどの冬野菜には、体を温めてくれるうれしい効果があります。冬場の給食室は、お湯を沸かすだけで真っ白な蒸気が辺りに立ち込めるほど底冷えします。12月も志木二小の子どもたちにおいしく食べてもらえるよう、愛情たっぷりの給食をお届けします。



12月22日は 冬至



冬至とは、1年で最も夜が長くなる日のことです。昔の人は、1年で一番日照時間が短くなる冬至の日に不安を感じ、生命の終わる時期と考えていました。そこで無病息災を祈って、冬至の日には昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。温かいゆず湯に入って、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べれば、寒い冬も風邪をひかずに元気に過ごすことができると言われています。

給食では1週間早い12月15日に冬至献立としてかぼちゃの蜜がらめを出します。



レシピ紹介 ~みそポテト~

11月は「彩の国ふるさと給食月間」でした。その取り組みとして地域の郷土料理を給食で出しました。中でも秩父地方の郷土料理「みそポテト」が特に好評だったので作り方を紹介します。ご当地では、おやつやおつまみ、おかずというように様々な面で活躍する定番の軽食でした。今では埼玉県産のB級グルメとして全国に広まっています。

【3人分 分量】

- じゃがいも 240g
- 小麦粉 13.5g (大さじ3/2)
- 水 21ml (約大さじ3/2)
- 揚げ油 適量
- ＜タレ＞
- 白みそ 18g (大さじ1)
- みりん 18g (大さじ1)
- 砂糖 (三温糖) 18g (大さじ2)
- 水 9ml (小さじ2弱)

【作り方】

- ①じゃがいもを厚めのいちょう切りにし、少し硬めに蒸す。
- ②蒸したじゃがいもに水で溶いた小麦粉をつけて揚げ、からりと揚がったら油を切る。
- ③タレの調味料を加熱し、とろみがつくまで水分をとばす。
- ④揚げたじゃがいもにタレをかけて完成！

サンマをカッコよくきれいに食べよう！

11月25日にサンマの塩焼きを給食で出しました。大人でもきれいに食べるのが難しい尾付き1/2切のサンマですが、きれいに食べられる食べ方動画を給食委員会が作成し、各クラスで見てもらいました。

給食の時間、教室に行ってみると苦戦しながらも一生懸命食べている子どもたちがたくさんいました。中にはきれいに取れた骨を見せてくれる子もいて、給食だより用に何枚か写真を撮らせてもらいました。



給食委員会作成の動画を集中して見ていました。



初挑戦の1年生もとても上手に食べていました！



冬休みに向けて…

冬休みなどの長期休みは生活習慣が乱れやすくなります。特に年末年始は楽しい行事が重なりますが、夜更かしをしたりつい食べすぎてしまうことがないように、冬休み中も健康的な生活を心がけましょう。

チェックしてみよう！

自分に当てはまるものはいくつありましたか？
チェックの数ができるだけ少なくなるように過ごせるといいですね。

- 朝ごはんを食べないことが多い
- ファストフードや清涼飲料をとることが多い
- いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう
- よくかまず、食べるのが早い
- スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- 体を動かすことが少ない