



# 給食だより



令和3年12月号 志木市立志木第四小学校



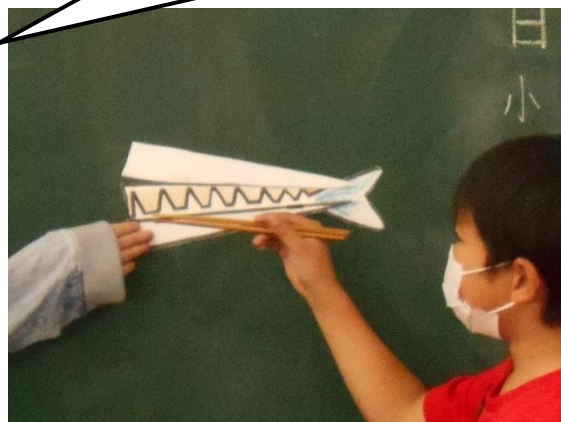
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」といいます。走り回るほど何かと忙しく、かぜなどで体調を崩すことがないように手洗い、うがいをしっかりしましょう。そして朝・昼・夕の3度の食事をバランスよくとり十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## さんまをかってよくきれいに食べられました



毎年恒例となっている「さんまをかってよくきれいに食べよう」の取り組みを11月17日（水）に実施しました。当日は5・6年生の保健給食委員の児童が1・2年生、けやき学級の教室に行き、さんまの模型と紙芝居を使って食べ方を説明しました。みんな真剣に聞き、給食中は、さんまをかってよくきれいに食べようと一生懸命に取り組む様子がみられました。

さんまの模型を使って丁寧に説明しました。みんな真剣に聞いていました。



保健給食委員の児童が帰った後も、紙芝居をはり、それを見ながら取り組みました。



ほねだけが、食缶にきれいに残っていました



冬至

## 12月の食に関する行事の紹介



「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。冬至は「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ、「運盛り」といって、昔から末尾に「ん」のつくものを食べると縁起がよいとされています。とりわけ「にんじん」「れんこん」「なんきん（かぼちゃ）」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん（うどんの昔の言い方）」の7つは言葉の中に2回「ん」があり、特に運を呼び込むと言われます。この7つの食べ物にはカロテンやビタミンC、食物繊維、エネルギーとなる炭水化物が豊富に含まれ、みなさんにぜひ食べてほしい食品となっています。

ゆず湯には「ゆず（融通）がききますように」という願いや、「冬至」を「湯治（お風呂に入って病気を治すこと）」とかけているようです。さわやかな香りのゆずでリラックスできることはもちろん、体の血行をよくするはたらきがあるとも言われています。

～ 今年の冬至は12月22日（水）です ～

## 給食レシピ紹介 作ってみませんか？

みんな大好き、簡単でおいしい「パンチビーンズ」。冬休みに作ってみよう！

<材料>	5人分	<分量>
大豆（ゆで）		65g
ひよこまめ（ゆで）		55g
いんげんまめ（ゆで）		55g
でんぷん		10g
揚げ油		15g
パプリカ（粉）		0.8g
ガーリックパウダー		1.0g
チリパウダー		1.0g
塩		1.0g

## パンチビーンズ

<作り方>

- ① 豆にそれぞれでんぷんをつけてから揚げする。
- ② 味付けする香辛料と塩を混ぜておく。
- ③ ①と②を混ぜ、お皿に盛る。





# 12月の予定献立表



れい わ ねん ど  
令和3年度

し き し り つ し き だ い よ ん し ょ う が つ こ う  
志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい			I補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみも	お か ず					
1	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	とうふとやさいのみそしる あかうおのにつけ きりほしだいこんのハリハリサラダ	559	26.6	あかうお あぶらあげ こんぶ とうふ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが きりほしだいこん きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら
2	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	まーぼーはくさいどんのぐ ちゅうかふうコーンスープ	601	23.1	ぶたにく みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん いら ばんのうねぎ しょうが にんにく はくさい ねぎ たまねぎ ホールコーン	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら
3	金	チキンライス 	ぎゅうにゅう 	ポパイスープ スコッチエッグ ポイルキャベツ	641	25.9	とりにく うずらたまご たまご ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	さやいんげん パセリ にんじん ほうれんそう マッシュルーム たまねぎ きゃべつ	こめ むぎ はくりきこ でんぷん なまパンコ じゃがいも あぶら バター
6	月	さきたまライスボール 	ぎゅうにゅう 	トマトとまめのスープ とりにくチーズつつみやき ごぼうサラダ	611	28.7	とりにく ウィナー チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう ホールトマト きゅうり きゃべつ たまねぎ	さきたまライスボール あぶら オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ
7	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	さけふりかけ だいこんとねぎのみそしる とりにくとさつまいものあげに	643	27.3	さけフレーク みそ とりにく しらすほし あおのり ぎゅうにゅう	こまつな だいこん ねぎ しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう さつまいも しろごま あぶら
8	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたキムチどんのぐ はるさめスープ りんご	600	27.4	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	いら にんじん きゃべつ ねぎ たまねぎ にんにく キムチつけ しょうが もやし ほししいたけ りんご	こめ むぎ でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら
9	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	のっぺいじる さばのゆずみそやき ブロッコリーのソテー	593	29.5	さば みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん しょうが ばんのうねぎ エリンギ だいこん ゆず ホールコーン こんにゃく	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら でんぷん
10	金	ゆでうどん 	ぎゅうにゅう 	かんさいふううどんじる じゃがたこやき	604	25.1	とりにく あぶらあげ なんと たこ たまご かつおぶし こんぶ あおのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ ばんのうねぎ ほししいたけ	ゆでうどん じゃがいも さとう でんぷん はくりきこ あぶら
13	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	じゃっぱじる (塩分1.7g) むしどりのこうみだれかけ こまつなとあぶらあげのごまいため	578	27.1	とりにく あぶらあげ たら こんぶ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい ばんのうねぎ	こめ むぎ さとう さといも しろごま あぶら
14	火	ひじきごはん 	ぎゅうにゅう 	しめじとワカメのみそしる ちぐさやき	616	28.6	ぶたにく あぶらあげ たまご とりにく みそ わかめ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ ほうれんそう しめじ しいたけ だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら
15	水	やきそば 	ぎゅうにゅう 	とうふだんごスープ	628	26.8	ぶたにく ちくわ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ ばんのうねぎ きゃべつ しょうが はくさい ほししいたけ	むしちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら
16	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたじゃがみそしる ホキのかりんあげ やさいとまめのおかかいため	600	27.9	ホキ かつおぶし ぶたにく むしだいず ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ きゃべつ もやし	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも あぶら しろごま
17	金	カレーピラフ クリームソース 	ぎゅうにゅう 	もみのきサラダ てづくりミニアップルパイ	677	18.3	ウィナー とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ たまねぎ カリフラワー レモン マッシュルーム ホールコーン りんご	こめ はくりきこ さとう パイシート あぶら バター グラニューとう

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

★3学期の給食開始は1月13日(木)です。

☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。塩分が一番低い献立の日はこのマークでお知らせしています。

今月の給食費の引き落としは12月8日(水)です。再引き落としは12月20日(月)になります。



## かぜ予防に大切な栄養素は？



### たんぱく質

消化器やのどの粘膜、皮膚を作ります。体を温め、寒さで消耗した体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高めます。

《食品例：魚、肉、大豆製品、卵、牛乳》



### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスなどが体に入るのを防ぎます。色の濃い野菜に多いカロテンは、体内でビタミンAとして働きます。

《食品例：レバー 人参、かぼちゃ、ほうれん草》



### ビタミンC

血管や皮膚、粘膜を強くし、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。また、細胞が老化するのを防ぐ働きもあります。

《食品例：じゃがいも、ブロッコリー、みかん、いちご》

