

12月給食だより

令和4年12月20日
倉敷市立第五福田小学校

きゅうしよくじかん
給食時間にサンタさんがやってきました!



12月15日はクリスマスにちなんだ献立でした。給食時間にサンタさんとトナカイ(牛)が教室にクリスマスケーキを届けに来ました。サンタさんのプレゼントに子どもたちは大喜び!ケーキをおいしくいただきました。

ふゆやすみの合言葉

12月24日から冬休みが始まります。冬休みは、クリスマス、お正月とイベントが多く食生活が乱れがちです。体調を崩さないように、規則正しい生活で、元気に3学期を迎えられるようにしましょう。

ふ 太りに注意!

お菓子やジュースは取りすぎない

クリスマスやお正月など、お菓子やジュースを食べる機会が多くなります。だからと食べ続けるのではなく、「時間」「量」を決めて食べましょう。

ショートケーキ半分や切り餅1個は、ごはん茶碗1杯分のエネルギーと同じです。食べ過ぎに注意!



ゆ ゆっくりよく噛んで食べよう

よく噛んで食べることで、虫歯を防いだり、食べ過ぎの予防になります。



す すっきり自覚めて おいしい朝ごはん

夜ふかし、朝寝坊と生活リズムが乱れがちになります。早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



や 野菜をしっかり食べよう

野菜にはビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれます。特に冬野菜はビタミンAやビタミンCがたっぷりで、体を温める効果があります。旬の野菜をしっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。



み みんな風の子! 元気な子!

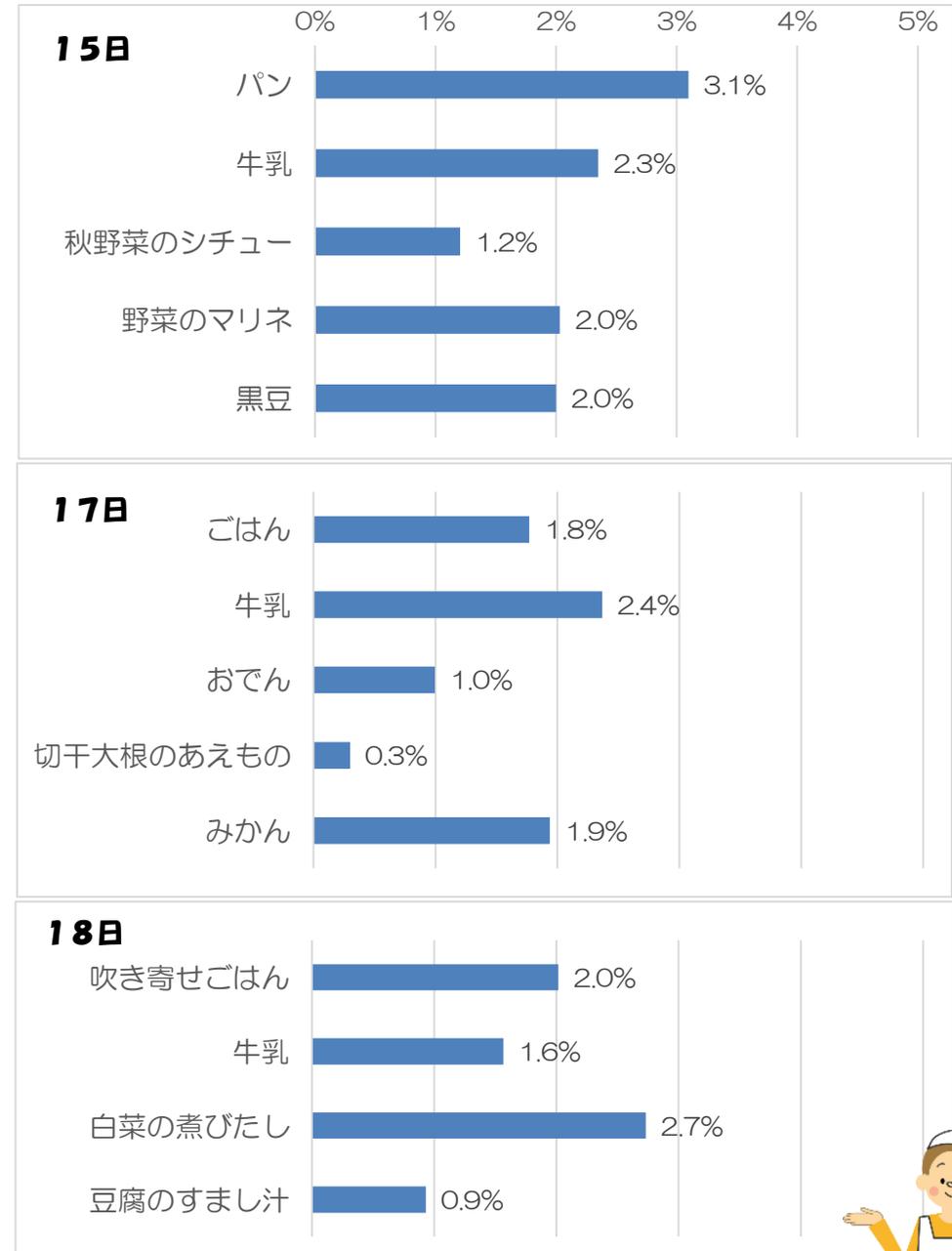
『寒いから』と暖かい部屋の中でゴロゴロしてばかりではいけません。お手伝いで掃除をしたり、寒さに負けず、外で元気に遊んだりして、できるだけ体を動かしましょう。



ざんりょうちょうさ 残量調査 を行いました



11月15日・17日・18日に、給食残量調査を実施しました。調査結果をお知らせします。(全体量を100%として、食べ残した量の割合を算出しています。)



3日間を通じて、全体的に残量が少なかったです。6月の調査では4日間の平均が2.7%でしたが、今回は3日間の平均が1.7%と少なくなっていました。毎日の残量も全体的に少なく、残りがちな和え物などの野菜料理もしっかりと食べることができています。この調子で何でも食べて、元気な体を作りましょう!

今年(ことし)は12月22日



「冬至」は一年の間で最も昼間が短く、最も夜が長い日のことです。太陽が出ている時間が短いと、とっても寒くなりますね。冬至には「かぼちゃ」を食べる風習があります。昔の日本では、

この時期に収穫できる野菜が少なく、保存できる野菜も少なかったため、保存がきき、保存中の栄養価の損失が他の野菜に比べて少ないかぼちゃを食べて、ビタミン不足になるのを防ぐために始まった風習です。

冬至

クイズ

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運盛り」といって運がよくなると言われています。「冬至の七種」は「ん」が2つつく食べ物です。これらを食べると病気に罹らないと言われています。

「冬至の七種」を完成させよう!



①	な	ん	き	ん	⑤		ん	か	ん
②		ん	こ	ん	⑥	か	ん		ん
③	に	ん		ん	⑦		ん	ど	ん
④	ぎ	ん		ん					

答えは右下を見てください



肉みそおでん

【材料(4人分)】

- ・牛肉ミンチ 60g
- ・サラダ油 適量
- ・しょうが 1かけ
- ・砂糖 大さじ1
- ・赤みそ 大さじ1+1/2
- ・にんじん 60g (1/3本)
- ・だいこん 160g (1/5本)
- ・さといも 120g (2個)
- ・こんにやく 120g (2/3枚)
- ・厚揚げ 80g (2/3個)
- ・ちくわ 40g (1/2本)
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・だし昆布 適量
- ・水 120ml

給食



- ① 昆布でだしをとる。
- ② にんじん・だいこんはいちょう切り、さといもは4~6等分、厚揚げは1cmほどの角切り、ちくわは乱切りにする。こんにやくは三角形に切り、下ゆでしておく。
- ③ 肉みそをつくる。フライパンにサラダ油を熱し、すりおろしたしょうがを炒め、牛肉ミンチを炒める。牛肉の色が変わったら、砂糖と赤みそを入れて味を整える。
- ④ ①で作っただし汁の中に砂糖としょうゆを入れ、煮えにくい食材から順に煮ていく。
- ⑤ 全ての食材に火が通ったら、③の肉みそを入れる。5分ほど煮込んできあがり。

肉みそおでんは、給食で人気のメニューです。肉みそを作るひと手間を加えることで、おでんがおいしくなります。具材は、たまごやがんもどきなど、お家で使用するものに変えてもおいしく食べられます。ぜひ作ってみてください!

1月の給食予定

1月11日 3学期給食開始
献立は、ごはん・牛乳・さわらの照り焼き・紅白なます・白玉雑煮です。
※1月10日 3学期始業式の日には給食がありません。

1月23日~1月27日 校内給食週間
「全国学校給食週間」(毎年1月24日~30日)に合わせて、校内給食週間を実施します。給食委員会の児童を中心に、給食に関連した様々な取組を行います。

食生活に気をつけて
よい年末年始を
お過ごしください!