

給食だより

【12月の給食目標】
 寒さにまけない
 食べ方をしよう

令和6年度12月号
 さいたま市立日進小学校

様々な行事を終え、もう少しで冬休みが始まります。クリスマスやお正月などを楽しみにしている人も多いかと思えます。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



年末年始の行事食

<p>12月</p> <p>*冬至* (12月21日)</p> <p>「冬至」は、一年のうちで昼間が一番短い日です。冬至には、風邪をひかないように、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ります。かぼちゃは、夏が旬の野菜ですが、長い間、保存が出来るので、野菜が少なくなる冬場の栄養補給として、昔の人の生活の知恵で食べたようです。</p>	<p>12月</p> <p>*大みそか* (12月31日)</p> <p>毎月最後の日を「みそか」と言い、12月31日は、一年の最後の日なので、「大みそか」と言います。大みそかに、年越しそばを食べる由来は諸説ありますが、一般的には、「細長いそばのように寿命が伸びますように」という願いを込めて食べるようになったそうです。</p>
---	--

<p>1月</p> <p>*正月*</p> <p>新しい一年の始まりをお祝いする日です。この一年が幸せであるようにと祝い、「おめでとう」と言いながら雑煮やおせち料理を食べます。雑煮は家庭や地域によって、具材や味が違います。東日本は「角もち」、西日本は「丸もち」のところが多いようです。</p>	<p>1月</p> <p>*七草* (1月7日)</p> <p>1月7日は、五節句の一つです。中国から日本に伝わってきたと言われています。「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の春の七草を入れた粥を食べ、健康を祈ります。</p>
--	--



くわいについて



くわいは、勢いよく「芽」が出ることから、縁起がよいとされ、おせち料理などに使われる野菜です。さいたま市は、主に緑区と岩槻区で、くわいが生産されていて、東京や大阪、京都など全国に出荷されています。給食では、いつもおいしい小松菜を届けてくれる緑区の若谷農園さんで収穫されたくわいを使って、「くわいご飯（17日）」を作ります。今しか食べられない旬の食材をあじわって食べてください。

くわいの収穫の様子です。



くわいは、「ほふく茎」の先端に実をつけます。



収穫されたくわいは、人の手によって、選別されます。



給食レシピ



フラワーチップス

<材料> (4人分)

- さつまいも 1/2本
- 揚げ油 適量
- ★ 砂糖 大さじ1
- はちみつ 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/4
- 水 大さじ1/2

<作り方>

- さつまいもは、よく洗い、皮つきのまま、0.5mm程度の薄切りにする。
- ★の調味料を加熱し、タレを作る。
- ①を適量の油で素揚げする。
- ②と③を混ぜ合わせる。

こまつなサラダ

<材料> (4人分)

- こまつな 1/2束
- きゅうり 1/2本
- ツナ(水煮) 40g
- ★ ごま油 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 食塩 少々

<作り方>

- こまつなは、茹でて水冷し、水気を切る。
- こまつなはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ★の調味料でドレッシングを作る。
- 野菜とツナ、ドレッシングを混ぜ合わせる。

さつまいもがウェーブする形が、お花のように見えることから、この名前がついたそうです。



よいお年をお迎えください。

3学期の給食は、1月9日(木)から始まります。給食着やマスク(配膳時に使用)、はし等の給食セットのご準備をお願いいたします。

【お知らせ】

令和7年1月21日(火)に、「地元シェフによる学校給食」を実施します。当日は、パレスホテル大宮より、永野シェフが来校し、シェフが考えたフランス料理が給食に登場します。どうぞお楽しみに!!

