



# めしあがレター

## No.33

＊12月の給食目標「免疫力を高める食事をしよう」

<p>12月 16日 (月)</p>	<p>やながわふうどん 柳川風井 むぎ (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 しゃりしゃり大学 さいたま市産 こまつな 小松菜の いそかあ 磯香和え</p>	<p>きょう いそかあ しきん こまつな つか さいたまけん こまつな 今日の磯香和えは、さいたま市産の小松菜を使いました。埼玉県の小松菜の せいさんりょう いばらきけん つ ぜんこく い おな ほんの やさい 生産量は茨城県に次いで全国2位です。同じ葉物野菜のほうれん草も千葉県 に次いで全国2位、チンゲン菜は全国5位となっています。さて、きょう 食時間に3種類の葉物野菜を持って教室に行きます。小松菜・ほうれん草・ チンゲン菜の見分けがつかないかな？</p>
<p>12月 17日 (火)</p>	<p>れんこんごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こも 子持ちししゃも フライ ほうとう汁</p>	<p>きょう きゅうしやく じる やまなしけん きょうどりょうり こむぎこ 今日の給食は「ほうとう汁」です。ほうとうは山梨県の郷土料理です。小麦粉を ね ひら ぎ 切った「ほうとうめん」を かぼちゃ などの ぐざい いっしょ 練って、平たく切った「ほうとうめん」を南瓜などの具材と一緒に、みそ味の汁で煮 込んだ料理です。せんごくじだい せんごくじだい ぶしょう たけだしんげん じぶん かたな ざいりょう き 戦国時代の武将、武田信玄が、自分の刀で材料を切ったことか ら、「宝刀」と名付けられたという説もあります。やまなしけん なつ 山梨県では夏には「おざら」と よ 呼ばれる冷たいほうとうも食べられます。</p>
<p>12月 18日 (水)</p>	<p style="text-align: center;">ねんせい かていか じゅぎょう かんが こんだて べつし <b>1年生が家庭科の授業で考えた献立なので、別紙で 「めしあがレター」を出します。そちらを読んでください。</b></p>	
<p>12月 19日 (木)</p>	<p>さいたま市産 こまつな なめし 小松菜の菜飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とうじ かぼちゃ 冬至南瓜の そぼろあんかけ はくさい 白菜の ゆず かあ 柚子香和え しらたま 白玉だんご汁</p>	<p>こんしゅう きんようび にち とうじ ねん ほんひる みじか とうじ ひ 今週金曜日、22日は「冬至」です。1年で1番昼が短くなる冬至の日に、 かぼちゃ あずきがゆ た ゆずゆ い 南瓜や小豆粥を食べたり、柚子湯には言ったりして「1年間健康に過ごせま すように」と願う風習があります。かぼちゃ しゅん なつ ほぞん 南瓜の旬は夏ですが、保存しておける南 瓜をこの寒い時期に食べることで、ビタミンをとり、さむ さや かげ 寒さや風邪に負けない ようにした昔からの知恵ですね。皆さんも寒さに負けないように、ビタミン ほうふ やさい 豊富な野菜をしっかりと食べてください。</p>
<p>12月 20日 (金)</p>	<p>カレーピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドチキン クリスマスプ クリスマス チョコカップ ケーキ巻</p>	<p>きょう がつき きゅうしやく きょう ひとあし はや 今日で2学期の給食はラストです。今日は一足早く、クリスマスメニューの 「フライドチキン」と「ケーキ」にしました。さて、8月から今日まで71 回の給食を実施しました。がつき みな た 2学期も皆さんがしっかりと食べてくれたおかげ で、へいきん ざんさいりつ 平均残菜率は1.2%でした！！2学期もたくさん食べてくれてありが とう♡ それではよいねんまつねんし す がつき げんき あ それでは良い年末年始をお過ごしください。3学期も元気に会いましょう！</p>