

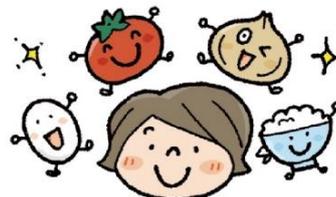
給食だより

令和6年12月 さいたま市立与野本町小学校

12月の給食の目標：栄養について知ろう

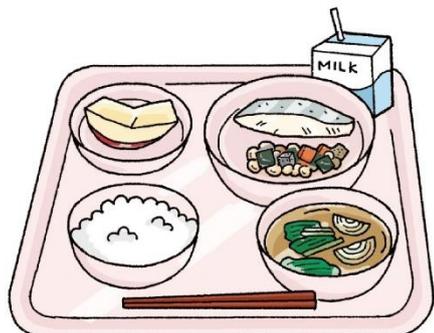
おうちのひとといっしょによみましょう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品によって含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



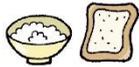
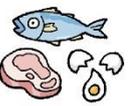
栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

給食の栄養



学校給食では、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。そのこともよく考えながら食べてくださいね。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

食品は「主にエネルギーのもとになる食品」「主に体をつくるもとになる食品」「主に体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



みんながそろえば
栄養満点！



今月の注目食材



くわい 9日（月）

さいたまの農産物といえばくわい！収穫量も全国で第2位です。高級食材として知られるくわいは、市内の岩槻地区、七里や深作地区、野田や大門地区を流れる綾瀬川流域で盛んに作られています。くわいは沼のような湿地帯で育ちます。芽を傷つけると売り物にならないので機械は使わず手作業で田の中から取り出すことが多いそうです。芽が大きいことから「芽が出る」と言われ、縁起物としておせち料理等に利用されています。給食では、「くわいごはん」になって登場します。普段あまり口にしない食材ですが、いい機会なのでぜひ味わってみたいと思っています。ご家庭でも話題にさせていただけたら嬉しいです。

☆今月の行事食☆



冬至 18日（水）

今年の冬至は12月21日です。1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。昔から冬至に「かぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われてきました。

かぼちゃは本来夏野菜ですが、どうして冬の冬至の季節に食べられるようになったのでしょうか。それは、かぼちゃが長期保存できる野菜だからだそうです。昔は今と違い野菜を1年中食べることが困難でした。そのため、ビタミンなどの多くの栄養素を含むかぼちゃを野菜の不足する冬に食べることで厳しい冬を乗り越えようという知恵が、現在まで風習として残っているのです。

給食では「かぼちゃのみみ汁」になって登場します。「みみ」は「すいとん」のことで、主に山梨県などでの呼び名です。「すいとん」という呼び名は全国的なものですが、料理としては中に入れる具材、出汁が地域ごとに特色があります。他にも「ひつつみ」「ちぎり」「はっと」「つめり」「とってなげ」「おだんす」など様々な名で呼ばれています。



クリスマス 20日（金）

サンタクロースはトナカイが引くそりに乗って空を飛んでくると言われています。クリスマスが夏真っ盛りの南半球では、サーフボードや真っ白な6匹のトナカイに乗って来ると言われているそうです。サンタクロースの住まいは、野うさぎの耳のような形をした「耳山」。クリスマスのプレゼント作りを手伝ってくれる小人たちやトナカイと一緒に暮らしています。どうして山が耳の形をしているかって？それは、世界中の子どもたちの声をよく聞くためだそうですよ。

20日は2学期最後の給食です。クリスマスをイメージしたカラフルな献立を考えました。



与野本町小ニコニココンサート献立 6日（金）

校内で行われるニコニココンサートのイメージをふくらませ献立を考えました。

私（栄養教諭）は常々、料理と音楽は似ていると感じています。一人一人の声質や高さの違う歌声が重なり合って美しい合唱になったり、様々な楽器の音が合わさり一つの音楽を作りあげたりすることに料理との共通点を感じます。また、アレンジしたり自分や相手のことを思いながら作ったりすること、レシピ（楽譜）がありそれを料理（演奏）することや、料理と音楽が完成するまでの工程もとても似ています。

与野本町小の児童のみなさんの、元気で優しく、聴いている人たちを幸せな気持ちにし、感動させる歌声や演奏は食べるとほっこり温まる、まるでクリームシチューのようだなと思いました。料理も歌もハーモニーを楽しんで♪♪

