



給食だより

2017.12月号

新宿区立牛込仲之小学校

校長 佐藤弘明

栄養士 大濱千佳



12月の行事食・郷土料理・外国の料理

21日(木) 冬至こんだて

今年の冬至は12月22日ですが、献立作成の都合上、21日に冬至こんだてを実施します。

冬至の日に「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「うんどん(うどん)」「かんてん」など、「ん」がつく食べ物を食べると風邪をひかないと言われています。また、「冬至」は「湯治(お風呂に入つて病気を治すこと)」と読み方が同じなので、ゆず湯に入る習慣が生まれました。

給食では、なんきんやにんじんを入れた「ほうとう」を作ります。

22日(金) お楽しみこんだて

2学期最後の給食です★裏面の献立表を見て、使われている食材からどんな料理ができるか考えてみましょう！

12月の郷土食&外国の料理

7日(木) 長崎県の郷土料理(長崎ちゃんぽん)

12日(火) ロシアの料理(焼きピロシキ、ボルシチ、オリビエサラダ)

13日(水) 北海道の郷土料理(鮭のチャンチャン焼き、いもだんご汁)

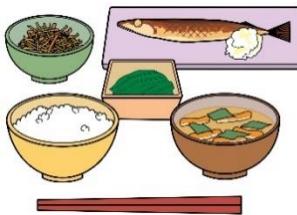
冬至
2017年は12月22日が冬至です。冬至は1年の中で最も短くなる日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

クリスマス
もともとはキリスト教の行事で、イエス・キリストの生誕を祝う日です。日本では1900年頃から始まったクリスマス商戦を機に広まりました。



12月の給食目標:食事のマナーを身につけよう

マナーというと堅苦しいもの・難しいものととらえがちですが、本来は周囲に迷惑をかけず、みんなが楽しく食事をするためのものです。楽しい給食時間を過ごせるよう、マナーに自信がない人も完璧な人も一緒に確認してみましょう！



食器の置き方は正しいかな？

ごはんなどの主食が左、汁物が右になるように置きます。正しく並べ、ごはんとおかずを交互に食べましょう。箸やスプーンなどの向きにも気をつけましょう。



よい姿勢で食べているかな？

足は床にぴったりつけ、背筋をのばし、机とお腹の間はこぶし1個分あけます。ひじをつかず、食器は手で持って食べましょう。



箸や食器の持ち方は正しいかな？

左のイラストが正しい箸・食器の持ち方です。箸を動かす時は上の箸だけを動かします。苦手な人は練習してみましょう！



食事中にふさわしい話をしているかな？

食事中は楽しい話をするようにしましょう。おしゃべりに夢中になりすぎて食べ終わらないことがないように気をつけましょう。



口を閉じてかんでいますか？

口に食べ物を入れすぎないように気をつけましょう。くちゃくちゃと音を立てて食べると周りの人がいやな気持ちになってしまいます。