



12月 給食だより

令和7年12月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村郷
栄養士 松永有花

12月の給食目標：食べ終わった食器をきれいにしよう

今月の給食目標は「食べ終わった食器をきれいにしよう」です。学校で毎日400人分の食器を洗ってくれている調理員さんにインタビューしてみました。意識してきれいにしましょう！

Q. 洗いにくい汚れはどんなメニューですか？

A. のりの佃煮、たまごのかきたま汁、カレーやシチューなど、とろみのあるメニューは、冷めると固まって汚れが取りにくいです。

Q. どんなふうに食べてもらえると嬉しいですか？

A. とろみのあるメニュー やごはんは、食材が食器に貼りつきやすいと思いますが、頑張ってとって食べてもらえると嬉しいです。また、牛乳を残すときにストローは抜いて片づけてもらえるととても助かります。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎えて、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



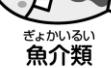
風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類

卵



大豆



大豆製品

牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

油

サラダ油

サケ

アーモンド

おんがくかいおうえんこんだて ☆音楽会応援献立☆



12月19日・20日は柏木小学校の音楽会です。各学年、毎日たくさん練習をした成果を出し切れるようには、音楽会応援献立を考えました。15日～19日までの献立の主食の頭文字で「お・ん・が・く・か・い」となるようにしました。また、20日は献立の頭文字が「ド・レ・ミ」になるメニューにしました。



- 15日(月) おかかふりかけごはん
- 16日(火) ガーリックトマトスパゲッティ
- 17日(水) くろ豆ごはん
- 18日(木) かぼちゃのフレンチトースト
- 19日(金) いかめし風おこわ



- 20日(土) ドライカレー
- レンコンチップスサラダ
- みかんゼリー
- ジョア(プレーン)



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



おすすめ 給食レシピ

<材料 約4人分>

・かつおだし	650g
★鶏ひき肉	125g
★おろししょうが	1.5gg
★塩	少々(1g)
★こしょう	少々
★酒	大さじ1
★ねぎ	15g
★でんぶん	10g
・油揚げ	1枚
・白菜	100g
・みそ	60g
・おろししょうが	1.5g

とりだんごじる 〔鶏団子汁〕



作り方

- ねぎはみじん切り、油揚げ・白菜は短冊切りにする。
- ★の材料をボールに入れ、よくこねる。
- 鍋にかつおだしをわかす。
- ②の鶏団子のたねをスプーンでくって、③の鍋に加え煮る。
- ④の鶏団子に火が通ったら、白菜と油揚げを加え、煮る。
- みそを溶き入れ、おろししょうがを加え味を調えたらできあがり。