

# 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ださっ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、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って抵抗力を高め、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



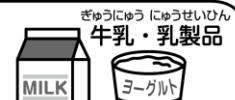
魚介類



たまご



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

サラダ油

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、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  
**ミ**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！

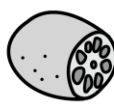
なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん  
(うどん)



おすすめ



とりだんごじる  
【鶏団子汁】



<材料 約4人分>

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

<作り方>

- ① ねぎはみじん切り、油揚げ・白菜は短冊切りにする。
- ② ★の材料をボールに入れ、よくこねる。
- ③ 鍋にかつおだしをわかす。
- ④ ②の鶏団子のたねをスプーンですくって、③の鍋に加えて煮る。
- ⑤ ④の鶏団子に火が通ったら、白菜と油揚げを加えて煮る。
- ⑥ みそを溶き入れ、おろししょうがを加えて味を調整したらできあがり。