

## ★12月の献立目標★ 「冬の食事について考えよう！」

本格的な冬がやってきます。ぐっと気温が下がって寒くなりました。  
新型コロナウイルスが発生してから、インフルエンザなどの感染症が季節を問わず流行するようになりました。感染症を予防するためには、ウイルスに負けない力(抵抗力)をつけることが大切です。しっかり食べて、ぐっすり寝て、日ごろから体調管理を心がけましょう。



寒いと動かなくなって、ついついダラダラ過ごしてしまいがち、、、そんな時は！

## 冬休みにチャレンジ！～日本の伝統文化にふれてみよう！～



### 児童生徒のみなさんへ

冬休みに、どれかにチャレンジしてみましょう。  
お手伝いをして、体を動かすと、心も体もリフレッシュになるよ♪



### 保護者の方へ

冬休みは、子どもと一緒に、日本の行事食や伝統料理にふれることができる機会が多くあります。  
また、子どもたちにお手伝いしてもらえる絶好のチャンスです！  
やったことがないこと、がんばったらできそうなことほど、わくわくチャレンジできるかもしれません。  
ぜひ、一緒にチャレンジしてみてください。

### ①「食べる」にチャレンジ！

冬休みに、何か1つ、日本の行事食や伝統料理を食べてみましょう。

お雑煮だけでもOK！

食べながら、

- ・おもちの形は丸？四角？
- ・しょうゆ味？みそ味？
- ・だしは？

と、確認してみるのもおもしろいですよ。



### ②「作る」にチャレンジ！



年越しそば、お雑煮、おせち料理の中の何か1つ、作ってみましょう。

野菜の皮をむいたり、かまぼこやこんにやくなどを切ったりなど、できることからお手伝いをしましょう。

にんじんやれんこんの飾り切りに挑戦したり、折り紙で箸袋を手作りしても楽しいよ。



### ③「調べる」にチャレンジ！

昔から伝わる行事食や伝統料理には、願いや思いが込められています。

図書館の本や新聞やインターネット、Chromebookなどで調べてみましょう。

また、お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん、地域の方など、身近な人に聞いてみるのもいいですね。

どうして大晦日に年越しそばを食べるのかな



冬休み、いっしょに楽しく食べて新しい年を迎えましょう



# ～今月の給食レシピ～

旬の野菜をおいしく食べよう

## 水菜の即席漬け

副菜



ごはんが進む！食感が楽しい  
おすすめレシピ！

(分量) (4人分)

ちりめんじゃこ	12 g	たくあん(細切り)	20 g	} A
水菜	80 g	濃口しょうゆ	少々	
キャベツ	120 g	食塩	少々	

(作り方)

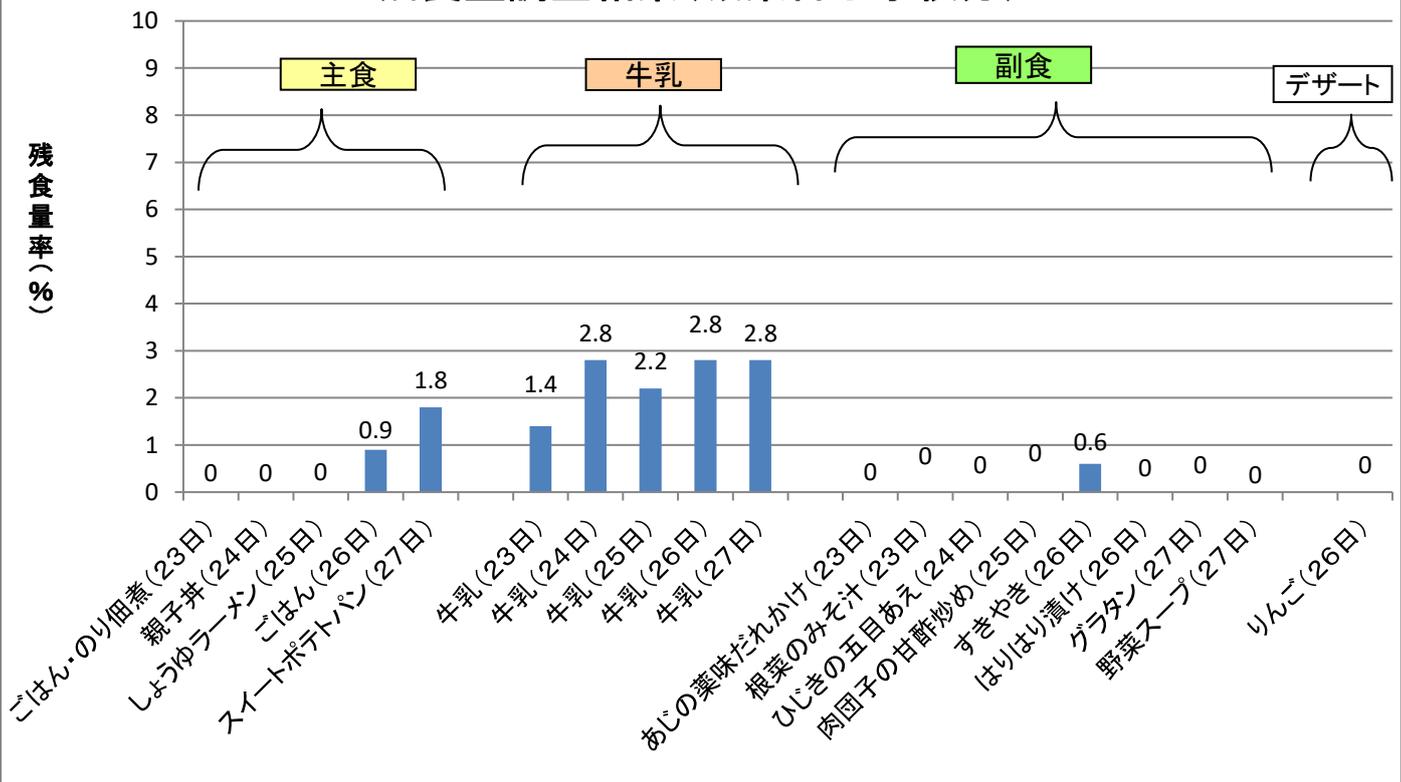
- ① 水菜を洗って、1cm幅に切る。
- ② キャベツは5mm幅の細切りにする。
- ③ ①②をそれぞれ塩ゆでにして、冷水にとり、水気をしぼる。
- ④ ボウルに③を入れ、細切りたくあん、ちりめんじゃこを入れ、Aを加えてさっくり混ぜる。

★ 給食では、ゆでて冷却した野菜に調味料を加えて作ります。  
家庭では、野菜に塩を振ってしばらく置いて、水気をしぼったものに、たくあんを加えてもよいです。その場合、塩加減は調整してね。

## 令和5年10月、残食量調査の結果をお知らせします！

※10月23日(月)～10月27日(金)の5日間実施。

### 残食量調査結果(城東台小学校分)



R4.10 城東台小残食量率 **1.6%** ⇨ R5.10 城東台小残食量率 **0.9%**

(4小学校平均残食量率 2.2% → 4小学校平均残食量率 2.4%)

城東台小学校では昨年度に比べ、残食量が減りました。給食委員会の児童による毎日の献立放送や、日ごろから担任の先生を中心に食べ残しを減らすための指導が行われており、大変ありがたく感じています。

給食を残すと、実際に必要な栄養素も不足することになります。みなさんの健康のことを考え、心を込めて提供している給食、残さず食べてもらえることを願っています。