

# 12月給食たより

令和3年12月  
調布市立第三小学校  
校長 辻 久恵  
栄養士 小前 沙羅

早いもので、12月となりました。寒くなってくると、胃腸が冷え、動きが悪くなり食欲が低下したり、体の不調が出たりする場合があります。鍋・汁物や体を温める効果がある生姜などの食材を食べ、体の中から温めることもおすすめです。

10月末に骨あり魚(さんま)の食べ方を学習する朝会を行いました。翌日の給食でさんまを出すと、どのクラスでも魚に真剣に向き合う子どもたちの姿が見られました。食べ終わった後、教室をまわると、きれいに身から外された骨を見せてくれました。これからも、子どもたちが「食」に関心をもてるような給食を提供してまいります。

また、年末年始は、クリスマス、年越し、正月など行事食がたくさんあります。ご家庭で「食事」「健康」に関する会話をするきっかけとしていただけると幸いです。

## ご存じですか？おせち料理の意味

おせちは、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔から大切にされてきました。お供えしたおせちを家族で食べると、家族が元気で暮らせたり、いいことが起きたりすると言い伝えられています。

おせち料理は住んでいるところや家庭によって、作る料理、お重へのつめ方、お重の数もちがいます。みなさんのご家庭はどんなおせちでしょうか。お子さんとおせちの話をするのもいいですね。

農林水産省のホームページでは、おせちの由来について子供向けに紹介したものを公開しています。ご興味がある方は、下記QRコードからアクセスしてみてください。



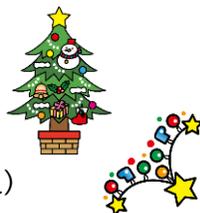
## リザーブ給食 ～選んで予約する給食～

2学期給食最終日の23日は、リザーブ給食を実施します。今回は、主菜を選びます。また、飲み物は牛乳ではなく、オレンジジュース(125ml)を提供します。

〈選択するもの〉  
・フライドチキン  
・ポークカツレツ

〈全員同じもの〉  
・ハムコーンピラフ  
・カラフルサラダ  
・サイダーポンチ  
・オレンジジュース(125ml)

## 給食最終日



## 今月のこんだてより

家庭数配布

### ・【1日 カレー南蛮の日】

カレー南蛮を世に広めた、角田西之介氏の誕生日にちなみ、制定されました。「南蛮」は、かつてポルトガルやスペインから来日していた人達がネギをよく食べていたことから、蕎麦屋ではネギのことを「南蛮」と呼ぶようになり、カレーを掛けた蕎麦にネギを入れたメニューのことをカレー南蛮と呼ぶようになったそうです。

### ・【3日 郷土料理岩手県/ひつつみの日/みかんの日】

岩手県の伝統食である「ひつつみ」を全国にPRするために、岩手県生めん協同組合が制定しました。日付は、12と3を「ひいふうみい」と呼ぶ語感と「ひつつみ」とが似ていることから、12月3日としたそうです。岩手県で良く食べられている田楽も一緒に提供します。

### ・【8日 事納め(事始め)】

御事汁は、もともと年神様をお迎えする意味があり、正月や農事の初めや終わりなどに食べる具だくさんのみそ汁です。具は大根やごぼう、里いもなどの根菜や、小豆が入るのが特徴で、その年の豊作や無病息災の願いを込めて食べていたそうです。



### ・【10日 アロエヨーグルトの日】

平成6年12月10日、森永乳業が日本で初めてアロエ葉肉入りのヨーグルトを発売したことにちなんで制定されました。アロエヨーグルトに使われているアロエベラの「ベラ」はラテン語で「真実の」「本当の」という意味で、アロエベラとは「真実のアロエ」という意味だそうです。給食では、市販のヨーグルトにアロエベラとブルーベリーを混ぜて提供します。

### ・【17日 世界の料理 アメリカ】

今月は、アメリカ合衆国です。ジャンバラヤは、アメリカ南部のケイジャン料理で、香辛料を加えた炊き込みごはんのようなものです。ケイジャンとは、フランスのアカディア地域からアメリカのルイジアナ州に移住した人々やその子孫のことを言います。ケイジャン料理は、玉ねぎ、セロリ、ピーマンを炒めたものをベースに香辛料を効かせた味付けにするのが特徴です。クラムチャウダーのクラム(Clam)は「二枚貝」を意味し、日本ではあさりを使うことが一般的ですが、アメリカではホンビノス貝を使うことが多いそうです。給食では、あさりを使用します。

### ・【20日 鰯の日】

鰯は魚へんに「師」と書きます。師は12月を表す師走と同じ漢字です。20日を「ぶ(2)り(輪=0)」と読む語呂合わせから制定されました。給食では、ぶり大根を提供します。

### ・【22日 冬至】

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどんなど「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいました。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあります。冬至の食べ物は「ん」がつくもの以外には、小豆の赤が魔除けに良いとされています。給食では、かぼちゃのいとこ煮を提供します。