



令和5年 11月24日
調布市立国領小学校

いよいよ 12 月, 今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり, 気温の変化に体がついていけず, 体調を崩したり, かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には, 外出時や食事前の手洗いうがい大切です。そして毎日, 好ききらいなくしっかり食事をとり, 早めに寝て, 十分な睡眠時間を確保し, 疲れをためないように心がけましょう。

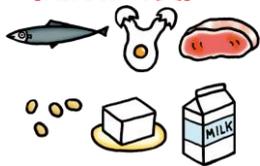
栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は, 体の抵抗力を高めるビタミン, 体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり, そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか, 体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

○給食費入金のお願い～

・引き落とし日: 令和5年12月5日(火), R6年1月5日(金)

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
各 4,450 円		各 4,650 円		各 4,850 円	

今月の献立から



・1日(金)【カレー南蛮(なんばん)の日】

12月1日は, 「カレー南蛮の日」です。カレー南蛮を作り, 全国に広めたといわれる東京の蕎麦(そば)屋さんの店主の誕生日から, 制定されました。カレー南蛮は, カレーうどんに具として長ネギが入っていることが多いです。「南蛮」はネギのことです。

・6日(水)【世界の料理 トルコ】

8日に, 第六中学校にトルコ大使館の方がお見えになるそうで, トルコ料理にしました。ケバブは, 肉や魚, 野菜をローストする料理全般を指す言葉です。マヨネーズとカレーを使った特製ソースを絡め, ピタパンに入れて食べます。

・13日(水)【正月 事始(ことはじめ)】

12月13日は, 「正月事始め」です。「おこと汁」とはこの時期に無病息災を祈って食べる野菜たっぷりのみそ汁です。12月8日や2月8日の「事八日(ことようか)」に食べる地域もあります。

・19日(月)【郷土料理 秋田県】

秋田県の郷土料理「きりたんぼ鍋」を作ります。きりたんぼは, 新米が収穫される時期に作られることが多く, 秋田県の北部では毎年新米の収穫が終わると, 収穫の労をねぎらって「きりたんぼ鍋」を囲むそうです。

・22日(金)【リザーブ給食】

2学期最後の給食は, 主菜を選んで予約(=リザーブ)する「リザーブ給食」です。子どもたちには, 自由に選び, 予約してもらいます。

- ・肉: タンドリーチキン
- ・魚: クリスピーフィッシュ(衣にコーンフレークをつけて油であげたもの)

作ってみませんか?

さけのマヨオイル焼き

旬のさけには良質なたんぱく質だけでなく, 体によいはたらきをするEPA, DHAのあぶらや, 日照時間の短い冬にとくにとりたいビタミンD, かぜ予防に役立つビタミンA(カロテン)やビタミンEが多く含まれます。オイルに包む作業はお子さんにもぜひ手伝わせてください。



作り方

- ①さけに塩, こしょうをふり, しばらくおく。
- ②たまねぎ, ピーマン, にんじんを千切りにする。
- ③アルミホイルにさけのをせ, マヨネーズをぬり, ②の野菜をのせ, ホイル上部をしっかり閉じる。
- ④③をフライパンにのせ, ふたをして約 15 分くらい弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤好みでしょうゆまたはポン酢をかけて出来上がり。

材料 (4人分)

- 生ざけ切り身……………4切れ
- マヨネーズ……………大さじ4
- 塩・こしょう……………少々
- たまねぎ……………中サイズを半分くらい
- ピーマン……………1個
- にんじん……………中サイズを5分の1
- アルミホイル