

給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 鈴木 祐介
栄養士 山本 美杏

今年も早いものであと1か月になりました。

12月は「師走」とも言います。

その語源には、師匠（先生）が忙しくて走り回る季節…という説もありますが、師とは「お坊さん」のことで、年の瀬にお経をあげるため、お坊さんが檀家の家を慌たたく走りまわることから「師走」と言われるようになったのが、元々のいわれだそうです。

教室の出入り口や階段でぶつかって怪我をしないよう、師走とは言え、「急がば回れ」という言葉のように、心と時間に余裕をもって行動しましょう！



寒くても、しっかり手洗いとうがいを！

気温が下がり、空気が乾燥してくるとインフルエンザなどウィルス性の病気が流行しやすくなります。

また、ノロウィルス等による感染性胃腸炎の流行もこれからピークを迎えます。

最近、氷が冷たいから…といったものの手洗いが指先だけになってきていませんか？

インフルエンザやノロウィルスは手洗いやうがい、マスクをつけることで予防ができます。自分だけでなく、友だちの健康のためにも、**食事をする前やトイレの後**は、特に気をつけてしっかり手を洗いましょう！

外から帰ってきたときは、うがいを忘れずに！



12月22日は「冬至」です



冬至は、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日です。

この日を境に昼が長くなることから、かつては、新年の始まりと考えられていたそうです。

冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますが、これらには次のような願いが込められています。

・「かぼちゃ」… かぼちゃは「南瓜」とも言います。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされ、その年の厄を落として無病息災を願います。



南瓜は「ん」が2つ含まれることから縁起の良い食べ物の代表格で、その他に、にんじん・れんこん・きんなん・きんかん・寒天・餛飩（奈良時代にはうどんと呼ばれていました）と合わせて冬至の七種とも言われるそうです。

・「ゆず湯」… 「湯治」とかけて生まれたのがゆず湯です。

「何でも融通が利きますように」という願いを込めて、ゆずを使うようになったそうです。



今月の献立紹介

12日(木) フックメニュー「えびグラタン」(参考：こまったさんのグラタン)

今月のフックメニューは、「こまったさんのグラタン」という本からグラタンを作ります。こまったさんは、ある日だんなさまの山さんが作った模型の電車に迷い込んでしまいました。そこのお客さんが注文する「こまったさんグラタン」はホワイトソースから手づくりでどれもとってもおいしそうです。今回は図書委員のお友だちの意見を取り入れた、えびの入った手づくりホワイトソースのグラタンです！



19日(木) 冬至(22日)

22日の冬至にちなんで、この日はかぼちゃとゆずを使った冬至献立です。

かぼちゃを使った手作りコロケとゆず風味のお浸しにしました。

夜は柚子湯に入って、体の心から温まりましょう！



20日(金) 世界友だちプロジェクト！「中国」

10月に、中国大使館から2名のお客様が来校する予定でしたが、延期になったのでこの日になりました。

中華料理には様々な種類があり、日本でも馴染みの深い料理です。

今回は、大使館の方が四川地方の出身ということで、四川料理の回鍋肉をご飯の上にのせた回鍋肉丼とお酢が入ったスープの酸辣湯にしました。



24日(火) リザーブ給食「主菜と飲み物」

2学期最後の給食はリザーブ給食です。

主菜は、コーンフレークを衣の代わりに使った「フレイクチキン」と「ハンバーグ」のどちらかを選んでください。

飲み物は、「ぶどうジュース」、「オレンジジュース」、「りんごジュース」の3種類から選んでください。



注目！旬の食材

★キャベツ、里芋、じゃがいも、ブロッコリー、カリフラワー

★米、えのき茸、ぶなしめじ、きくらげ、りんご

エスアンドエー いとう S & Aの伊藤さんから届く地場野菜です。しまいと しきじまいらから 姉妹都市の木島平村から届きます。

保護者の皆さまへ

給食費の引き落としも残り3回（12月5日、1月6日、2月5日（3月分と合わせて2ヶ月分））となりました。未納とならないよう、口座残高のご確認をお願いします。

年間喫食回数は学校行事などにより学年で異なります。2、3月分の引き落としの際、喫食回数に応じて調整をさせていただきます。1月中旬にお知らせを配布します。