

12月 給食だより

令和5年11月29日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
栄養士

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが一層厳しく感じられるようになりました。様々な感染症への感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。もうすぐ冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、生活のポイントを以下にまとめました。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。給食でも20日に、山梨県の郷土料理をテーマに、この冬至にちなんで、かぼちゃやゆずを使った料理を提供します。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

《給食費の振替について》

今回の給食費振替日は**12月5日(火)**です。残高の確認をお願いします。

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

＜今月の給食より＞

- ・5(火) 世界の料理「韓国」・・・「クッパ」は、寒い季節にピッタリの体が温まるメニューです。韓国語で「クッ」がスープ、「パ」がごはんという意味です。「チーズハットグ」は、モチモチしたケーキ生地チーズを包んで揚げた、ドーナツのようなおやつです。
- ・7(木)「大雪(たいせつ)」・・・「大雪」は、暦の上で「山だけでなく平野にも雪が降る」寒い季節になることです。多摩川小学校の皆さんが寒さに負けず元気に過ごせるように、ビタミンやミネラルたっぷりの献立にしました。
- ・12(火) 5年生収穫米使用・・・5年生が田植えから体験し、10月に収穫したお米を給食で使用します。
- ・14(水)「声はしっかりフルーツゼリー」・・・今年度のブックメニューのリクエスト投票で1位になりました。「フルーツゼリーではっきり勇氣」という本の中に登場します。ぜひ図書室で借りて、読んでみてくださいね。
- ・15(金) 郷土料理「鹿児島県」・・・鶏飯(けいはん)は奄美地方を代表する郷土料理で、鶏肉、しいたけ、錦糸卵、漬物などをのせたごはん、鶏ガラのスープをかけて食べます。
- ・20(水)「冬至(22日)」郷土料理「山梨県」・・・冬至については右上をご覧ください。この日は、山梨県の郷土料理にちなんだ「運盛り」の給食です。
- ・21(木) 給食最終日「リザーブ給食」・・・2学期最後の給食はクリスマスメニューのリザーブ給食です。今回は、飲み物とおかずを、それぞれ選びます。

＜アルファ米について＞ 昨年度に引き続き、防災倉庫のアルファ米の入れ替えにともなって廃棄となってしまうアルファ米を、給食で使用します。調布市内の小・中学校全校の給食でそれぞれ使用されます。12月は5日と15日に使用予定です。