



令和5年11月29日
調布市立若葉小学校
校長 内藤 みゆき
栄養士 野口 悠紀子

2学期もあと少しで終わりますね。寒さに負けない体を作るためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

★12月の給食目標は…

食後の過ごし方を工夫しよう

おなかに食べ物が入ると、「食べ物を消化しよう、吸収しよう」と、体の中の血液はおなかに集まります。食べてすぐに走ったり、激しい運動をしたりすると、消化、吸収がうまくいかずに、おなかが痛くなってしまうことがあります。

食べ終わってしばらくは、椅子に座って静かに過ごすようにしましょう。

＜給食レシピ紹介＞ 12月19日(火) 4人分 鶏肉とかぼちゃの揚げ煮

材料

鶏モモ肉	120g	片栗粉	20g	かぼちゃ	240g	水	6g
酒	4g	揚げ油	適量	砂糖	8g	いんげん	20g
おろし生姜	0.8g			しょうゆ	14g		

作り方

- ①鶏モモ肉は一口大に切り、酒、生姜で下味をつけておく。
- ②かぼちゃは厚さ1cm程の一口大に切り、蒸しておく。
- ③いんげんは2,3cmの長さに切り、下茹でしておく。
- ④鶏肉の水けをきり、片栗粉をまぶして180℃で揚げる。
- ⑤フライパンに、②のかぼちゃ、④の鶏肉、調味料入れて煮る。
- ⑥いんげんを加え、軽く混ぜ合わせる。

鶏肉に衣をつけて揚げることで、ボリュームがアップします。
冬至にもおすすめの献立です。

★冬至とは？

冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、という言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったといわれています。



今月の地場野菜

里芋 ねぎ キャベツ

★12月の献立紹介

1日(金) ナタデココフルーツ

りんご、みかんの缶詰と、ナタデココを合わせたデザートです。ナタデココは、ココナッツの果汁から作られた食品です。コリコリとした食感が特徴で、よくデザートに使われます。

8日(金) 山菜おこわ <アルファ米>

災害時用に学校に備蓄している「アルファ米」から、賞味期限の近いものを給食に使用します。

12日(火) 焼きさばごはん

焼いた塩さばをごはんに入れて作ります。脂ののった旬のさばを使用します。

14日(木) 調布市産里芋のみそ汁

仙川の農家さんの畑でとれた里芋とねぎを使って、みそ汁を作ります。地域で生産したものを、その地域に住む人が消費することを、「地産地消」といいます。輸送に使う燃料が少なくて済むので、環境にやさしく、また、住んでいる地域への理解につながることから、給食では農家の方の協力をいただき、使用しています。

18日(月) トマトドレッシングのサラダ

給食のサラダの野菜は、全てゆでたり蒸したりして一度加熱しています。加熱した野菜を、「真空冷却器」で冷ましています。

また、ドレッシングは手作りです。この日は、すりおろしたにんにくや玉ねぎ、トマト缶を使って、いつもとは一味違ったドレッシングを作ります。

19日(火) 冬至献立

冬至は21日ですが、一足早く冬至メニューを給食で作ります。かぼちゃや、「ん」の付く食べ物を食べ、ゆず湯につかると、健康にいいといわれています。

給食では、かぼちゃを使ったおかずと、「けんちんうどん」と「ようかん」と、「ん」の付く料理を作ります。

20日(水) リザーブ給食

1学期に好評だったリザーブ(予約)給食です。2学期は、おかずを選びます。「ポークシシジャー」か、「鶏肉の竜田揚げ」をあらかじめ選び、当日は選んだおかずを食べます。

どちらを選んだのか？クラスではどっちが多かったのか？ぜひ話題にしてみてくださいね。

★生活リズムを整えよう

気温と湿度の下がるこの季節は、風邪などの感染症が流行します。抵抗力を高めるために、

- ・栄養バランスの良い食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動

が大切です。元気に冬を過ごすためにも、生活リズムを整え、主食・主菜・副菜のそろった食事を食べるよう心がけましょう。

