



12月きゅうしょくだより

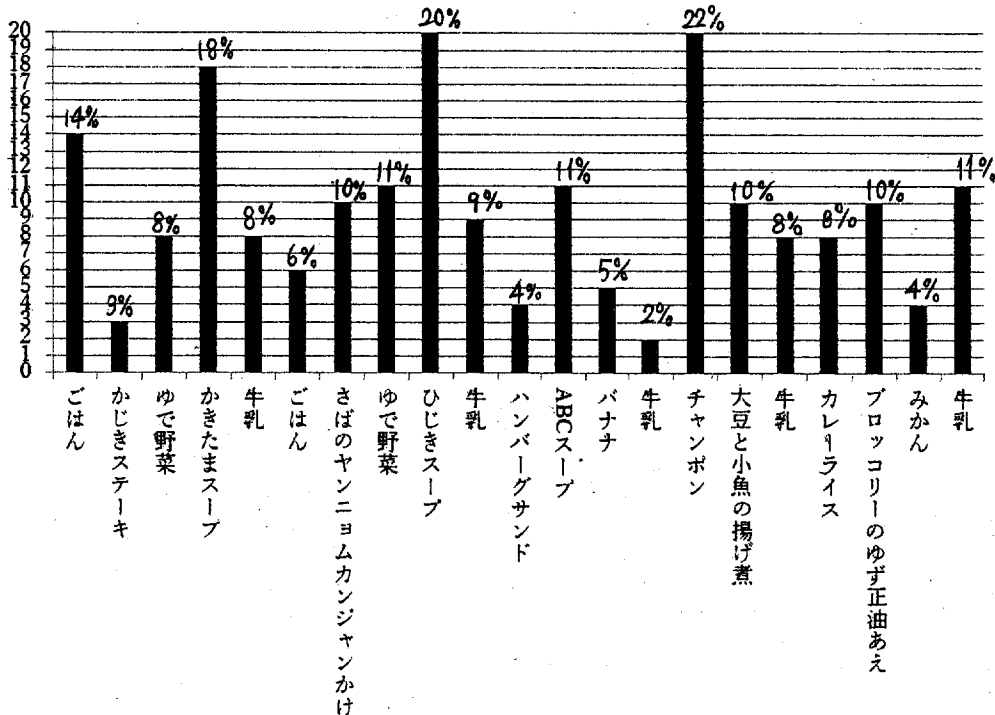


11月15日～19日に行った、給食食べ残し調べの結果をお知らせします。

2学期に入った頃からは、だんだんと食べられる量も増え、1学期に比べ落ち着いてしっかり食べられるようになってきました。(特に4年生がよく食べています)

今回は、6月の残食調査に比べて、「すっからかん」のクラスが多く見られたので、この頑張りを今後も継続して行ってほしいと思います。当たり前のように残していることを振り返り、クラスみんなで日ごろからの声かけ、1人1人への目配り・気配りが大事だと思います。今後とも担任の先生方と連携しながら子どもたちを見守っていきたいと思います。

〈残食調査結果 全校(840名)平均〉



地域でとれた食べ物を選んで食べよう

地域で生産された農林水産物(地場産物)を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消に取り組むことによって、新鮮なものを食べることができたり、生産者の収入につながったり、地域が活性化したりします。その上、食料自給率の向上につながります。また、外国などの遠い場所から運んでこないことで、輸送の際の二酸化炭素の排出量を減らすことができます。

学校給食でも地場産物の活用をすすめていて、地域の伝統的な食文化や産業、郷土料理などを知ることができます。

このように、地産地消を心がけると、消費者にも生産者にも環境にもよいことがたくさんあります。地産地消を意識して、地域でとれる食べ物を選びましょう。

地元の食材を食べよう!



今年のクリスマスは
子どもたちと作ってみては...



ローストチキン

〈材料〉5本分

骨付鶏もも肉 5本

- しょうゆ 大さじ2
- さとう 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 赤ワイン 小さじ1
- 油 小さじ1

〈作り方〉

- ① 調味料をよく混ぜ、鶏肉を漬けこんでおく。
- ② オーブンを170℃に温めておく。
- ③ ①の鶏肉を天板に並べ、オーブンで40分じっくりと焼く。
- ④ とり肉の骨のまわりが焼けていればできあがり。

*焼き色は、オーブンの温度で調節してください。



12月 こんだてよていひょう

藤沢市立長後小学校

日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	
1 水	きのこカレーライス キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく チーズ ベーコン 牛乳	にんにくしょうが	668
				たまねぎにんじん	22.9
				しめじエリンギ マッシュルーム	20.5
				グリーンピースキャベツ	2.4
2 木	ソフトめんごもくうどん おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう なまクリーム こむぎこ ビスケット	とりになくと わかめ牛乳 ちりめんじゃこ クリームチーズ たまご ヨーグルト	にんじんしめじ	70.7
				ながねぎあおな	26.6
				はくさいレモン	24.8
					3.0
3 金	ごはん きんめだいのてりゆき きりぼしだいこんのごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま かたくりこ	きんめだい とりになくと とうふわかめ たまご 牛乳	しょうがきりぼし	63.9
				だいこんにんじん	30.2
				こまつなたまねぎ	19.9
				あおな	2.4
6 月	わかめごはん まめまめみそまめ ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま かたくりこ あぶら ぎとう ごまあぶら	わかめ だいす ごうやとうふ みそ ぶたにく 牛乳	にんじんたまねぎ	60.1
				えのきだけ	23.1
				たけのこ	18.4
				チンゲンサイ しょうが	2.2
7 火	チリコンカーンサンド(セルフ) はくさいとベーコンのスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ	ベーコン ぶたにく きんときまめ 牛乳	にんにくたまねぎ	59.6
				にんじんトマト	24.4
				はくさい	19.2
				バナナ	2.7
8 水	ごはん(あいがもまい) ごましお おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう さといも	こんぶちくわ さつまいも なまあげ 牛乳 うすらたまご あぶらあげ	にんじん	57.5
				だいこん	22.1
				こんにゃく	16.3
				あおな もやし	2.3
9 木	ツナとごぼうのトースト ながねぎのポタージュ くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナ チーズ とりになくと 白いんげん豆 だっしふんにゅう 牛乳	ごぼう	62.2
				たまねぎ	24.8
				ながねぎ	25.2
				パセリ みかん	2.6
10 金	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい とうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	さば みそ ぶたにく とうふ 牛乳	しょうがながねぎ	64.2
				キャベツ	28.9
				にんじん	23.1
				えのきだけ	1.8
13 月	ごはん あさりのつくだに あじのひもの みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま さといも	あさり あじ とうふ みそ 牛乳	しょうがごぼう	55.5
				にんじん	26.4
				だいこん	14.3
				こんにゃく ながねぎ	2.5
14 火	げんこつパン コーンシチュー いんげんとアーモンドのガーリックバター くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ アーモンド	ぶたにく 白いんげん豆 チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎにんじん	69.7
				コーンにんにく	26.6
				グリーンピース	24.7
				さやいんげん バナナ	2.5

日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	
15 水	さけすし くろまめ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ ぎとう あぶら ごま さといも かたくりこ	さけ たまごのり くろまめ なまあげ 牛乳	ごぼう	62.2
				にんじん	26.9
				だいこん	17.8
				こんにゃく ながねぎ	2.1
16 木	ソフトめんにくうどん やさいのごまあえ くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	ソフトめん ぎとう ごま	とりになくと 牛乳	にんじんしめじ	62.1
				ながねぎ	25.2
				あおな	14.7
				はくさい みかん	2.8
17 金	ごはん ししゃものなんばんづけ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ ごむぎこ あぶら さとう ごま じゃが芋	ししゃも ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	たまねぎ	67.1
				ピーマン	25.6
				にんじん	22.9
				コーン ながねぎ	2.5
20 月	カレーピラフのクリームソースかけ あおなとコーンのソテー くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら こむぎこ	とりになくと 白いんげん豆 牛乳 えび	たまねぎ	65.6
				マッシュルーム	24.4
				グリーンピース	19.6
				あおな コーン みかん	1.7
21 火	ロールパン とりになくのからあげ ふゆやさいのスープ のみものセレクト	パン かたくりこ こむぎこ あぶら	とりになくと [コービー牛乳 牛乳]	しょうがにんじん	64.4
				たまねぎ だいこん	24.1
				はくさい かつ	25.9
				[オレンジジュース ぶどうジュース]	2.8

*物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べるとかせをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。

