

たべざかり

令和4年11月30日
大田区立出雲小学校
校長 関 真理子
栄養士 熊崎 有沙

寒さが身にしみる季節となりました。いよいよ本格的な冬がやってきます。気温が下がり、空気が乾燥してくるこの時季には、新型コロナウイルス感染症以外にも、かぜやインフルエンザなどにもかかりやすくなります。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠など、生活習慣をととのえて冬も元気に過ごしたいですね。



冬至 (とうじ)

12月22日(木)は「冬至」で、1年間で最も昼が短く、夜が長い日のことをいいます。冬至にかぼちゃを食べてゆず湯につかると、1年間風邪をひかないと言われています。

給食では、前日の21日(水)に、冬至に食べると良いとされている「ん」がつく食材をたくさん使ったメニューを出します。どんな食材が何種類ぐらい使われているのかを探しながら、楽しんで食べてもらえたら嬉しいです。



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

冬休みも手洗い、うがい、消毒を心がけて、元気に過ごしましょう。



今月のコラボ給食について

世界の料理



～オランダ～

※上から赤、白、青です

「オランダ」は、ヨーロッパにある国です。オランダの人々は、平均すると男性、女性ともに世界で一番身長が高いそうです。チーズ作りが盛んで、料理にも多く使われているため、もしかすると乳製品をたくさんとることが高身長につながっているのかもしれない。

給食では、じゃがいもやにんじんを細かくつぶして煮た「ヒュッツポット」という料理をアレンジして焼いたものと、「エルテンスープ」というグリーンピースのスープを作ります。

8日(木)の給食に出しますので、ぜひ味わって食べてみてください。

図書室コラボメニュー：シュトロイゼルクーヘン

12月のコラボメニューは、「シュトロイゼルクーヘン」という料理で、細かいクッキーがのったケーキを出す予定です。「大どろぼうホッツェンプロッツ」という本とのコラボで、他にも「シャーマンポテトライス」「白菜とウインナーのカレースープ」など、物語に登場するドイツ料理をイメージして作ります。19日(月)の給食に出す予定です。

図書室にある関連する本を読みながら、楽しみにしてみてください。



給食費引落日の御連絡 (教材費・手数料も引落)

12月の引き落とし日は、12月27日(月)です。

金額は、1・2年4,100円、3・4年4,500円、5・6年4,950円です。

(この他に、各学年の教材費、振替手数料が別途かかります。)

振替手数料は、児童1名につき10円がかかります。

当日の御入金では引き落としができませんので、必ず前日の24日(金)までに教材費分と併せて口座残金を御確認いただき、入金のお準備をお願いいたします。



期日までにお支払いいただけない場合、前月分の食材費を支払えず、来月分の食材費が不足し、給食の栄養価を損なうことにつながります。子どもたち一人ひとりに、美味しく・バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までのお支払いへの御協力をお願いいたします。