

# 12月給食だより

2023年11月29日  
町田市立  
鶴川第二小学校  
No.8

## 12月の予定と献立内容

### 12月1日(金)・13日(水) スペシャル交流給食

ランチルームで2クラスが一緒に喫食するスペシャル交流給食。残すところあと3組となりました。12月は、1日が「3年2組」と「6年2組」、13日が「3年1組」と「4年1組」です♪ 異学年と交流できる良い機会ですので、各々のクラスが工夫をして楽しくすごしてほしいと思います。



また、スペシャル交流給食の日には特別にデザートもつきますので、お楽しみに!

### 12月12日(火) まち☆ベジ給食

町田市では地産地消推進のために、新鮮で安心な町田産農産物を「まち☆ベジ」としてPRしています。12日にはその「まち☆ベジ」を使用した給食を出します。町田産の米・大根・白菜・ねぎ・小松菜を給食に使う予定です!



### 12月19日(火) 食育の日：秋田県の郷土料理

毎月、世界の料理や日本の郷土料理を紹介している食育の日。

12月は秋田県の郷土料理です。冬が旬の『ハタハタ』は秋田県の魚でもあります。「ハタハタ」とは、雷が鳴る様子を表した古代の擬音語で、現代で言う「ゴロゴロ」に相当します。雷が多い晩秋～初冬ごろに獲れることからつけられた名前だそうです。そのため、漢字では魚へんに雷で「鱮」と書きます。また、雷神様がつかわした魚とされることから、魚へんに神で「鱮」と表すこともあるようです。給食では「から揚げ」にして提供します。



『きりたんぽ』はご飯をすりこぎですりつぶし、棒ににぎりながらつけて焼いたものです。お米がたくさんとれる秋田県ならではの郷土料理ですね。

しかしこれは正確に言うと「たんぽ」と呼ばれるのだそうです。そして食べやすい大きさに切ったものが「きりたんぽ」、さらに野菜や肉と一緒に煮こんだのが『きりたんぽ鍋』です。給食では、汁物の中に焼いたきりたんぽを入れて出します。



### 12月21日(木) 行事食 冬至

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。

冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり、無病息災を願います。他にも「運盛り」と言って、

「ん」がつく食べ物を食べることで運を呼び込み、

縁起を担ぐ風習があります。給食ではかぼちゃを使った『かぼちゃ入りほうとう』とゆずを使った『ゆず風味あえ』を出します。昔の人の知恵から生まれた行事食を大切に受け継いでいきたいですね。



12月22日(金) 行事食 クリスマス

2学期最後の給食は、「クリスマス献立」です。本来のクリスマスは、「イエス・キリストの生誕をお祝いする日」とされていますが、現代の日本では街がイルミネーションやクリスマスツリーで華やかに彩られていますね。みなさんはどのように過ごしますか？22日の給食では、衣にコーンフレークを使用した『クリスピーチキン』、星形の米粉マカロニが入った『ミネストローネ』、デザートには『豆腐いりのブラウニー』を提供します♪お楽しみに！

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう！

今年は新型コロナウイルスに加えて、インフルエンザもすでに流行しています。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

**手洗いを見直そう！** 新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、**手洗いを直そう！** ついつい雑になっていませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。(抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。)冬至のかぼちゃはまさにビタミンACE！風邪予防にぴったりな食べものですね。

### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる



### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



### 給食食材の産地 (2023年11月分)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
キャベツ	茨城・東京	ピーマン・こまつな	町田	さといも	東京	ちりめんじゃこ	和歌山	ゆずはちみつゼリー	町田
きゅうり	群馬・東京	もやし	栃木・神奈川	じゃがいも	北海道	ぶり	長崎	むき栗	愛媛
ごぼう	青森	たまねぎ	北海道	さつまいも	千葉・茨城	こまい	北海道	果物缶	沖縄・国産
さやいんげん	千葉	赤パプリカ	宮崎	たまご	千葉	さば	欧州	金時豆・大豆	北海道
しょうが	高知	にんじん	青森・千葉	みかん	熊本	あかうお	アメリカ	冷凍コーン・はちみつ	タイ
セロリ	長野・静岡	大根	千葉・神奈川・茨城・町田	りんご	山形・青森	いか	ペルー	たけのこ(水煮)・ねり梅	国産
にら・白菜	茨城	しめじ・エリンギ	長野	鶏肉	岩手・宮崎・青森	あじ	ニュージーランド	調製豆乳・マッシュルーム	国産
にんにく・ねぎ	青森	えのきたけ	長野	豚肉	宮崎・鹿児島・千葉	精白米	山形・北海道	干し椎茸・わかめ	国産