

12月給食だより

2024年11月28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10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。10日にはその「まち☆ベジ」を普段よりも多く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・にんじん」を給食に使って、『町田のごはん』や『白菜のごまあえ』、『すいとん』を出す予定です！すいとんは小野路町の農家さんが昔から食べていた料理です。小野路地域では昔から小麦を栽培しており、今でも少数ではありますが収穫されているそうです。これからも地域の味を伝承していきたいものですね。



12月19日(木) 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。『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20日(金) 行事食 冬至

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至の日にはゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。他にも「運盛り」と言っていて、「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』と町田産のゆずを使った『ゆずはちみつゼリー』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。



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふゆ(冬)が旬のものを食べよう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

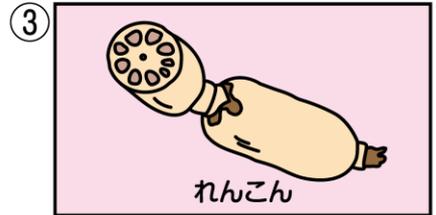
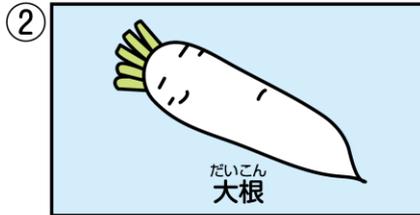
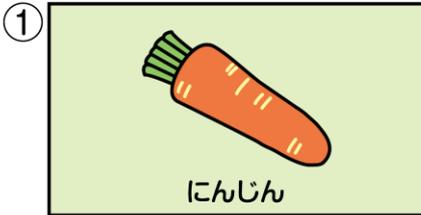
給食食材の産地 (2024年11月分)

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)
かぶ・こまつな	町田	にら・もやし	栃木	はくさい	茨城・長野	かき	奈良	いか	ペルー
かぼちゃ	北海道	にんにく	青森	えのきたけ	長野	たまご	埼玉	あじ	ニュージーランド
キャベツ	茨城・東京	ねぎ	青森・秋田・栃木・町田	エリンギ・しめじ	長野	かんぴょう	栃木	大豆	北海道
きゅうり	群馬・宮崎	パセリ	千葉	さつまいも	茨城	白米	山形	白いんげん豆	北海道
ごぼう	青森	ピーマン・れんこん	茨城	さといも	東京	鶏肉	青森・岩手・宮崎	わかめ	三陸
さやいんげん	山形	だいこん	町田・神奈川	じゃがいも	北海道	豚肉	鹿児島	調製豆乳	国産
しそ	愛知	にんじん	北海道・青森・千葉・茨城	みかん	和歌山	さば	ノルウェー	たけのこ水煮	国産
しょうが	高知	玉ねぎ	北海道	りんご	青森	さごし	韓国	ゆず果汁	国産

冬の食べもの 3 択 クイズ



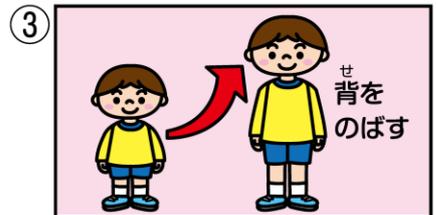
Q1 つぎ 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



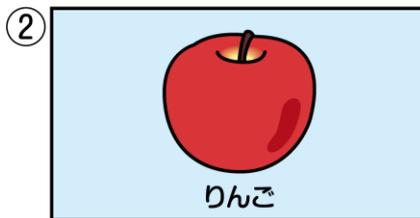
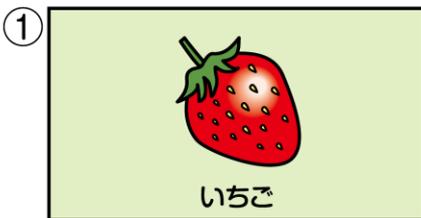
Q2 つぎ はもの やさい 次は葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



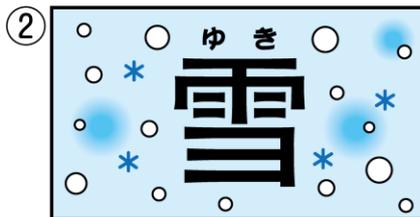
Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？



Q4 つぎ 次は木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚編に何という漢字を書きましょう？



こたえ

Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]

Q3=② Q4=① Q5=② 鱈(タラ) [①は鮭(コノシロ)、③は鰹(ホッケ)]

