

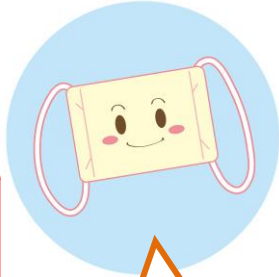
給食だより

12月

春日部市立宮川小学校
おうちのかたといっしょによみましょう

今年も残りわずかとなってきました。2学期も残すところ数日ですね。だいぶ寒くなり、風邪を引きやすくなる時期です。健康管理をしっかりと、体調を整えて新年を迎えましょう。

★今月の給食マナーもくひょう★
準備の時には、
全員マスクをしましょう



風邪やインフルエンザ、感染症等が流行する時期です。毎日忘れずに持ってきてきましょう。

3学期の給食は、
1月10日（水）から
始まります。

旬を味わう献立
いただきま〜す!!



12月に入り、いよいよ冬本番の季節になりました。バランスの良い食事と十分な睡眠をとって、外で元気に運動し、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

今月は、「旬を味わう献立」ということで、冬が旬の白菜とわかさぎを取り入れます。白菜の旬は11月下旬から2月ごろで、霜にあたり繊維がやわらかくなり風味も増し、さらに葉の糖分も増えておいしくなります。そこで、このやわらかくおいしくなった白菜を使って、とろみのきいたあんかけ丼としました。今回のわかさぎの衣揚げは卵とマヨネーズ、牛乳を使ったサクツとしてやわらかい揚げ物です。旬の食べ物には、栄養がたっぷりふくまれています。かぜなどひかないように、給食をしっかりと食べて、2学期を元気にしめくくりましょう。

めでたいことを重ねるという願いをこめて重箱につめます。



かまぼこ・・・日の出を表す。紅は魔よけ、白は清浄を意味する。
くるまめ・・・まめは丈夫・健康を意味する。まめに働き、まめに暮らせるように。
だてまき・・・長崎から伝わった、伊達者たちの着物に似ていたので伊達巻と呼ばれるようになった。巻物が書物や掛け軸に通じることから、知識や文化の発達を願う。
ごぼう・・・細く長く地中にしっかり根をはり代々続くことから縁起がよい。ごぼうをたたき、身を開いて開運を願う。
かずのこ・・・たくさん卵があることから子孫繁栄を願う。
きんとん・・・黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う。
田作り・・・五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料としてまいたことから名付けられた。

えび・・・長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願っている。
たい・・・めでたいにかけ、めでたい魚として祝い膳にはかかせない。
なます・・・生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことから、この名がついた。
れんこん・・・穴があいていることから、将来の見通しがきくように。
こぶ・・・健康長寿を願い、喜ぶの言葉にかけて一家発展の縁起物。

【にももの】
さともも・・・子芋がたくさんできることから子孫繁栄。
八つ頭・・・頭となって出世するようによくわい・・・子孫繁栄と大きな芽がでることからめでたい。

おせち料理

白菜ととり肉のあんかけ丼

【材料】 (1人分)
白菜 53g (1×3cm)
とり肉もも 20g (一口大)
にんじん 10g (短冊切り)
しめじ 11g (小房にわける)
えのきたけ 12g (小房にわける)
長ねぎ 13g (ななめ切り)
サラダ油 0.5g
しょうゆ 6g
砂糖 2g
酒 1g
みりん 1g
かたくり粉 2g
削り節 1g
水 4.4g

【作り方】
① 削り節でだし汁を作る。
② 調味料を混ぜ合わせておく。
③ 鍋に油を熱し、とり肉を炒め、野菜を加えさらに炒める。
④ ①を入れ、白菜に火が通ったら②を入れ煮込む。
⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ仕上げる。



冬至
12月22日



ゆずの花



冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、湯治（とうじ）をして融通（ゆうずう）よく暮らせますようにという願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通でござる合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄除けになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。したがって、かぼちゃを食べることにより、からだを強くして、病気などの厄除けになります。

ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにね。

かぼちゃを食べ、からだを強くして病気などの厄よけに

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度11月分(11月1日～11月30日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

春日部市立宮川小学校

校長 白井 達男

	品目	産地				品目	産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	茨城		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	使用なし		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				エリンギ	長野		
		しめじ	新潟						
青果類	にんじん	北海道	埼玉			はくさい	茨城		
	たまねぎ	北海道				さといも	川越		
	じゃがいも	北海道				みかん	長崎		
	こまつな	埼玉							
	ほうれんそう	埼玉	千葉						
	キャベツ	千葉	埼玉						
	きゅうり	埼玉							
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬		
	だいずもやし	使用なし				とり肉	岩手		
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし		
	ねぎ	青森	埼玉		魚介類	さけ	北海道		
	ごぼう	茨城				さば	ノルウェー		
	だいこん	茨城				さんま	北海道	台湾	
	ピーマン	宮城	茨城	山梨		あさり	熊本		
	にんにく	青森				いか	使用なし		
	しょうが	高知				えび	ベトナム		
	かぼちゃ	北海道				しらす干し	使用なし		
	みずな	使用なし				ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	とうもろこし	アメリカ				ぶり	三陸		
	さやいんげん	北海道				あじ	ベトナム		
ブロッコリー	埼玉								
にら	茨城								
たけのこ	福岡	熊本							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。