



きゅうしよくだより

令和4年11月30日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
栄養士 馬場 みき

あつという間に今年も残り1か月となりました。今年にはみなさんにとってどのような年でしたか？最近では寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、様々なウィルスが猛威を振るいます。手洗い・うがいをしっかりと行い、食事から栄養をとり体調をととのえて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。給食室でも、より一層安全な給食づくりに努めていきたいと思えます。ご家庭におかれましても、ご理解、ご協力をお願いします。

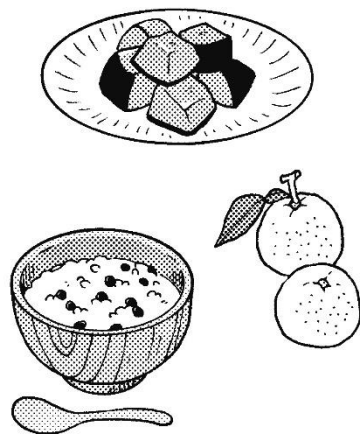


食後の過ごし方を工夫しよう

12月の給食目標は、『食後の過ごし方を工夫しよう』です。食後は、体の中で食べ物が消化・吸収されます。峡田小では、給食後は掃除の時間です。昼休みに外で元気に遊ぶ前に、食べ物をゆっくり消化する時間にしましょう。

冬至にまつわる食べ物

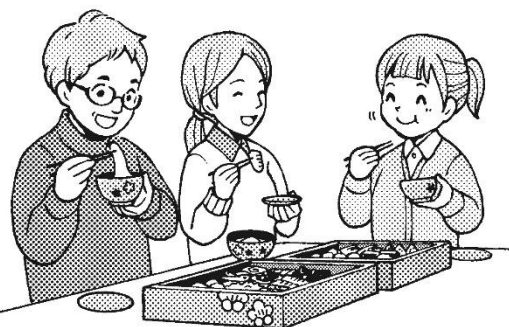
冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



お正月に食べるおせち料理

おせち料理とは、もともと季節の変わり目の「節日」に、神様に供える食べ物「御節供」が略されたものです。その後、特に大切な節日であるお正月のみ、「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理の一つひとつに、意味があり、願いが込められています。

また、家庭や住んでいる地域によって、料理や重箱の詰め方なども違います。自分の住んでいる地域や家のおせち料理はどんなものでしょうか。



おんがくかい

給食室からの応援メニューを紹介します！
 児童は毎日、楽しみに給食展示を見に来てくれました。また、こちらの給食は区より補助を受け、「食育推進給食」としても実施させていただいております。



2年生 ひまわりの約束より 「ひまわりロコモコ」

ターメリックライスにハンバーグをのせて、ひまわりにしました。

4年生 花～大輪～より「花サラダ」

花野菜を使ったサラダです。花形のにんじんも入れました。



ひまわり学級 空より 「白いふわふわむしパン」

空にふわふわと浮かぶ雲のようなむしパンを作りました。

4年生→ブロッコリーが花野菜ということに驚きの声が挙がりました！

1年生 きらきら星より 「きらきらポンチ」

星形のナタデココが入っています。

1, 2年生→展示食の前がいつも以上に賑やかに。「おいしそう～」「わあへ、すごい！」この様子を調理員さんに届けたいです。



※児童の実際のご飯は、具を全て混ぜて食べています。



※食缶をこのようにしました。

3年生 世界を旅する音楽室より 「虹色ご飯」

なないろの～♪という歌詞からイメージしました。



6年生 未来より

「ささみフライ」

「未来へはばたけ」を英語に訳すと、「FLY AWAY」フライ…？ささみフライ！！

6年生→なぜささみフライ？と疑問の声が挙がっていたそうです。給食委員会の放送を聞き、納得…？職員室で聞いていた副校長先生の反応はとてよかったです。



調理員さんの峽田っ子を喜ばせたい気持ちが形に。3年1組に行くと、「給食室からの気持ちが伝わった人～？」という飯塚先生からの質問に、全員が手を挙げてくれました。



音楽会当日

ソフトフランスパンに切り込みをいれて、具を挟み、アコーディオンのようにしあげました。



5年生 情熱より 「情熱の赤いスープ」

トマト味のスープに、赤い食材を使い、少しスパイシーに仕上げました。

