



# きゅうしょくだより

令和5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、1年も終わりの季節を迎えました。11月は、**展覧会**や**創立30周年記念式典**があり、いつもと違った給食を出す日がありました。ご家庭で、給食の話題が出ていれば嬉しいです。

また、年末年始は**冬至**や**大みそか**の年越しそば、正月のおせち料理など、日本ならではの食に関する行事がたくさんあります。ぜひ、ご家庭でも食に関する行事に触れてみてください。



## 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。

↓3年生 お絵描きオムライス



↓ひまわり おさかなバーグ



↓1年生 つみきみたいなころころあつあげ ↓5年生 ドットポンチ



↑2年生 どんぐり帽子パン

↑6年生 シンカの木ごはん



↑4年生 のぞいてみよう、ホイル焼き

11月6日～10日は、展覧会メニュー、11月24日は創立30周年記念メニューでした。各学年の作品にちなんで献立です。どんなメニューかな？ サンプル給食を見た時や、食缶を開けた時の児童の喜びの声は、録音して保存しておきたいと思えるものでした。実際に出した給食の一部をご紹介します！

←30周年お祝い献立

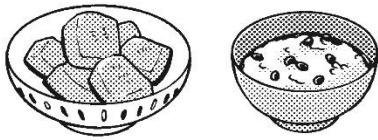
# 昔から伝わる行事を大切にしよう

## とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日に境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

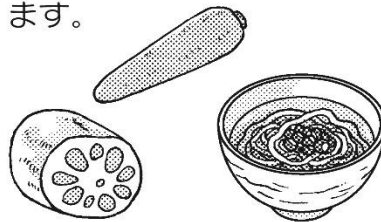
### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



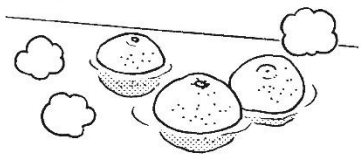
### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。



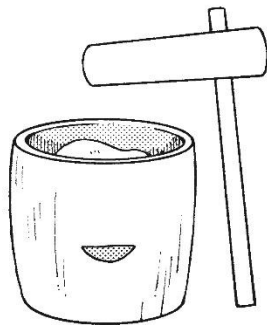
### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



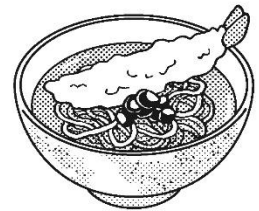
## もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



## おお 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



©少年写真新聞社2023

11月17日に出したバナナ揚げ。タイ料理のお菓子ですが、とても人気でした。レシピを紹介します！

### ◎バナナ揚げ◎

材料（4人分）

バナナ	…2本
薄力粉	…32g
コーンスターチ	…32g
ベーキングパウダー	…4g
水	…8g
砂糖	…20g
揚げ油	…適量

### 作り方

- ① バナナを1/2にカットする。
- ② 薄力粉～砂糖までを混ぜ合わせておく。
- ③ 油を170度に温めておく。
- ④ バナナに、薄力粉（材料と別）をまぶし、
- ⑤ ②の衣を付けて揚げる。
- ⑥ 衣がきつね色になったら出来上がり。



※油を使うので、大人の人と一緒に作りましょう！