



# 12月給食だより



令和 6年 11月29日  
杉並区立三谷小学校  
校長 入倉 勝  
栄養士 石井 明美

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。規則正しく3食をしっかり食べて栄養をとり、十分な睡眠で体を休め、体調を整えていきましょう。

## 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。



**ハンカチを忘れる子が多いです！  
毎朝確認しましょう！**

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。



きゅうしょくししよくかい  
**給食試食会**

**ご参加ありがとうございました！**

11月5日に給食試食会が行われました。子どもたちに人気のメニューということもあり、100名を超えるたくさんの保護者の皆様にご参加いただきました。どれも大変好評で、温かいお言葉もたくさんいただきました。試食会の準備・運営に関わってくださった学級教養部の皆様、ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。今後も、おいしく、安心・安全な給食を子どもたちに届けていきたいと思ひます。いくつか質問がありましたので、こちらで回答させていただきます。

☆少食の子どもに、少しでも量を食べさせる工夫があれば教えてください。

食事と食事の間に、おやつやジュースなどの間食があれば、その量を調節して、食事の時間におながやすくようにするのはいかがでしょうか？空腹に勝るものなし！です。

☆三谷小の給食と他校の給食に違いはありますか。

杉並区には標準献立というものがあり、それをもとに、学校の規模や行事などを考慮して各校の栄養士が献立を立てています。栄養士のさじ加減による微妙な違いはあるかもしれませんが、どの学校に行っても、自分の学校の給食が一番おいしい！と子どもたちは思っていると思ひますよ♪

☆子どもたちの意見により、定番化したメニューや、一度で終わってしまったメニューはありますか。

「スタミナ納豆」「おみくじコロッケ」は3年前に初めて出して、定番化したメニューです。少々残菜が多くなってしまったものは、少し時間をおいて改良して出すこともあります。

☆牛乳をたくさん飲むので、脂質や体重が心配です。何か対策はありますか。

牛乳の飲みすぎで、食事がとれないということがなければあまり気にしなくてもいいかもしれません。間食で、スナック菓子やチョコレートなどを食べるよりは牛乳を飲む方が脂質の量は断然少ないです。飲みすぎが気になるようでしたら、食後に飲む、一度に飲む量を減らすなどしてみてはいかがでしょうか。

※その他に、レシピがほしい!というご要望がたくさんありました!連絡帳などに、書いて伝えてくださってもかまいませんので、お気軽にお知らせください!



## 12月の給食紹介



### ◆ 3日(火) 地元野菜デー ◆

杉並区内でとれた野菜を給食で使用する「地元野菜デー」です。今回は、区内産の葉つき大根をみそ汁に使用します。地元の野菜をおいしくいただくことで、地域への愛着が増すと嬉しいです。



### ◆ 20日(金) 冬至こんだて ◆

今年の冬至は、12月21日です。1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。給食では、「とり肉のゆずみそ焼き」と「かぼちゃのそぼろ煮」を作ります。



### ◆ 23日(月) ニシンの塩焼き ◆



今年の春は、北海道でニシンが豊漁で、ほんのり脂ののっているニシンがたくさん取れたそうです。ニシンを食べたことがある人は、ニシンというと骨っぽいイメージがあるかもしれませんが、三枚おろしにしてもらっているので、骨もそんなに気にならずに食べられます。今回は、シンプルに塩焼きにしてニシンを味わってもらおうと思います!最近、給食費とにらめっこしながら魚を使う毎日で、給食に登場する魚がワンパターンになっていましたが、給食初登場のおいしい「ニシン」を楽しみにしていただきね♪

## 和食器給食

11月に、5年生は和食器給食を体験しました。栄養士の話聞いた後、和食器への盛り付けをいつも通り給食当番が行い、食器に描かれた文様を見ながら食事をしました。ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されたのは、今の5年生がちょうど生まれた頃の話です。次世代につなげていけなくていけない「和食」の文化を、和食器を通して学んだので、これを機に、もっと「和食」を好きになって、「和食」の魅力を伝えられる人になってほしいと思います。(該当クラスには果物を1品加えて、多様化給食として実施しました。)

