

# 給食だより

R 6 . 1 1 . 2 9  
川崎市立久本小学校  
栄 養 教 諭

すっかり暖房が必要な季節となりました。給食では、温かい汁ものを多くとり入れます。

## 薬味ってなあに？

野菜には、くすりのような働きがあるので、「薬味」という言い方をします。  
その代表として、ねぎ、しょうが、にんにくなどがあります。

### ねぎ

カルシウム、ビタミンC、カロテンが多く含まれています。また、独特においのものである硫化アリルには、血行をよくして体を温め、疲労回復や殺菌効果があります。昔から、かぜをひいたときに、焼いたねぎをのどにはったり、食べたりすると良いといわれています。

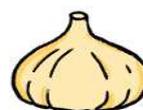
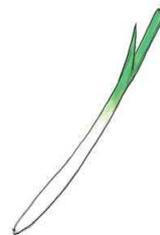
### しょうが

辛味の成分が血行をよくし体の中からあたため、冷え性を改善してくれます。  
抗菌作用や抗酸化作用もあり、胃腸を刺激して活性化してくれます。

### にんにく

疲労回復、免疫力アップ、美肌効果、アンチエイジング、かぜ予防、がん予防、冷え性改善など様々な働きがある成分があります。

食べ物のパワーで元気に過ごしましょう！



## 地産地消について

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費する取り組みのことです。食料自給率の向上、地域活性化、環境保護への貢献など様々な効果が期待できます。学校給食では地域産物の活用を通し、子供たちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちをはぐくんでいきたいと考えています。そこで、12月10日は、「かながわ産品学校給食デー」とし、三浦市の大根、横浜市の小松菜を使用予定です。



12月21日は

# 冬至です

今年の冬至は、12月21日です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べものを食べると縁起がよいとされています。特に名前の中に2回「ん」が出てくる食べものは、運を呼び込むと愛でられます。

「ん」が2回つく食べもの

なんきん (かぼちゃの別名)

にんじん

れんこん

ぎんなん



きんかん

かんてん

うどん (うどんのこと)



## 12がつのきゅうしょく

今月の給食は20日(金)までです。

10日(火) 「神奈川県産品学校給食デー」

ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのうま煮 みそ汁

神奈川県産の米、牛乳、大根、小松菜を使用した献立です。

(天候により、県外産の野菜になる場合もあります。)

13日(金) 「学校給食で日本の水産物を応援しよう！」

「ほたて」の購入代を補助していただき給食の献立で提供します。

献立： ほたて入り中華丼 (ごはん) 牛乳 かぶのスープ

20日(金) 新献立 「さばのゆずみそかけ」

油で揚げたさばに、手作りのゆずみそのたれをかけて食べます。

年末の行事『冬至』にちなんだ献立です。今年の『冬至』は21日。

一年で日照時間が一番短くなる日です。

季節の食品

キャベツ ごぼう 小松菜 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜

ほうれん草 りんご さば ぶり のり

