



# 給食だより



No.9

かわさきしりつたかつしょうがっこう  
川崎市立高津小学校れいわ ねん がつ にち もく  
令和6年11月28日(木)

さむ 寒さに負けない体を作りましょう！

さむさがひに日に増し、くわいもかんぞうしているため、かぜをひいたり体調を崩したりしやすくなります。はやいもので今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けてあわただしい日々ですが、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事と免疫力を高め、風邪などのウィルスに負けない体を作り、元気に過ごしましょう。

## がつ きゅうしよく 12月の給食

●季節の食材：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

●「かながわ産品学校給食デー」：10日

ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのうま煮 みそ汁

神奈川県内産の米、牛乳、大根、小松菜を使用した献立です。

●新献立：「さばのゆずみそかけ」：20日

ゆずピューレを加えたみそだれを揚げたさばにかけます。ゆずの香りを感じられる、冬至にぴったりの献立です。

11月1日に川崎の郷土料理である「なら茶ちゃめし」を提供しました！

なら茶めしは、豆を入れてお茶を使って炊いたご飯のことで、昔、奈良の東大寺などのお寺で食べられていました。江戸時代、川崎は東海道の川崎宿と呼ばれていました。ここで、なら茶めしを出しているお店がありました。場所は、今の六郷橋のあたりです。江戸時代の旅は、歩いて旅をしました。朝早く江戸（今の東京）を出て、多摩川を越えると川崎につきます。一休みするにはちょうど良い場所にあり、このなら茶めしがとても人気でした。そして、川崎宿の名物になりました。給食ではいり大豆と十穀米、しょうゆを入れて炊き、給食用にアレンジして提供しました。



11月22日は和食の日の行事食を提供しました！

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食」の文化を守り、伝えていくことの大切さを

考える日として、「和食の日」となりました。

献立名：ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のとろみ汁

いろいろな食材を使うことが多い和食は、体に必要な「体をつくる」「体の調子を整える」「エネルギーになる」の3つの働きをバランスよくとることができます。

また、和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、脂質の少ない食事、そして減塩にもつながります。給食のみそ汁にはかつお節とこんぶでだしを取り、うま味をきかせています。五目きんぴらは食べやすく、きれいに仕上がるように手切りで干切りを行い、提供しました。

