

# 12月 給食だよ！



川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校・稲田分教室

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症にかかりやすい時期でもあります。感染症を予防するには、うがいや手洗いの徹底とともに、食事や睡眠をしっかりとして感染症に負けない体をつくりましょう。苦手な食材も一口食べてみるチャレンジができるよう献立や味付けを工夫しています。いろいろな食材を食べて元気に過ごしましょう。

## 12月の献立について

- ★行事食 : 「神奈川県産品デー」(12月3日)  
ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのうま煮 みそ汁  
神奈川県でとれたお米・牛乳・大根・小松菜を使った献立です。自分たちが住む地域で作られた食材を、その地域で使うことを「地産地消」と言います。
- ★季節の食材 : ほうれん草 小松菜 大根 白菜 長ねぎ キャベツ 水菜 里芋 みかん りんご
- ★新献立 : さばのゆずみそやき  
ゆずの香りを食事で感じられるよう、揚げたさばにゆずが香るみそだれをかけて仕上げました。昔から日本には冬至には「ゆず湯」に入る風習があります。ゆずの香りを感ぜられる給食にしました。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月21日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

### 川崎市の食育

## ココロもあったか！おいしいごはん

食育推進キャラクター しよくいくん

川崎市のキッチン 公的機関

川崎市

フォロー | フォロワー

バランスの良い食事をとるために役立つレシピなどを紹介していきます。

がっこうきゅうしよく 学校給食メニューがクックパッドに

昨年度より、川崎の給食メニューがクックパッドで見れるようになりました。健康に良いことはもちろん、地産地消などこだわったメニューがたくさんです。ぜひ参考にしてください。

## ~自校献立のご報告~ (11月12日 火曜日)

- 【献立】
- ・チャーハン
  - ・手作りジャンボぎょうざ
  - ・わかめと豆腐のスープ
  - ・はっこう乳



ジャンボぎょうざが特に人気が高く、子どもたちは朝からぎょうざを楽しみに過ごしていました。給食時間は喜ぶ声が栄養士や調理員にも聞こえてきてうれしく思いました。自校献立の次の日まで、「昨日の給食がおいしかったよ。」「ぎょうざがうれしかった」と話してくれました。また次回の自校献立は2月を計画しています。お楽しみに。

## バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。一部紹介するので気になる方は他の地域も調べてみてくださいね。



## 各地の特色あるお雑煮を見てみよう

<p><b>岩手県</b> (三陸沿岸北部地域)</p> <p><b>くるみ雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちを取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p><b>宮城県</b> (仙台地域)</p> <p><b>仙台雑煮</b></p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。</p>	<p><b>千葉県</b> (上総地域)</p> <p><b>はば雑煮</b></p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p><b>愛知県</b></p> <p><b>雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p><b>大阪府</b></p> <p><b>白味噌雑煮</b></p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p><b>島根県</b> (東部地域)</p> <p><b>小豆雑煮</b></p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>