



給食だより



令和6年12月4日

川崎市立宮崎小学校

朝晩は寒いと感じる日が増えてきました。晴れている時間はあたたかいと感じることもあり、気温の変化によって体調をくずしやすい季節です。これからの本格的な冬の訪れに備えて、早寝早起きをしてバランスのよい食事をとり、寒さに負けない身体を作りましょう。

☆自校献立のお知らせです☆

12月6日（金）

- 雪だるまパン
- 牛乳
- てり焼きハンバーグ
- 冬野菜のミネストローネ
- セレクトデザート

●雪だるまパン●

丸く2つつながった白パンです。

●てり焼きハンバーグ●

星の形のハンバーグを使います。

●冬野菜のミネストローネ●

冬が旬の野菜の大根と白菜がたっぷり入っています。旬の味を味わっていただきましょう。

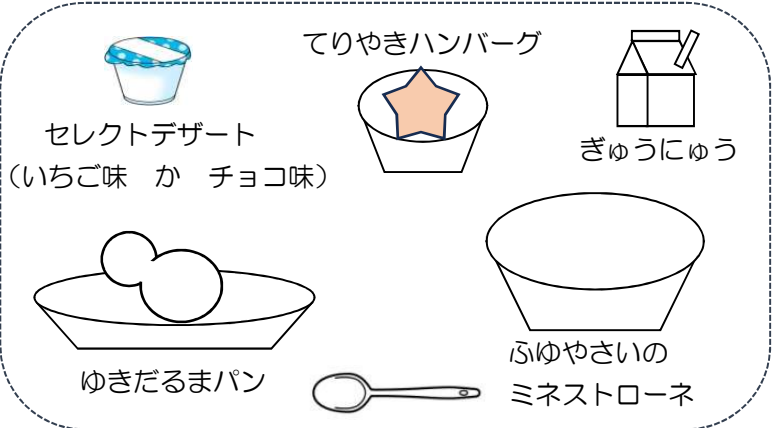
●デザート●

乳・卵不使用のデザートです。いちご味とチョコ味から自分が選んだ味を食べます。



川崎市の小学校では、その学校独自の「自校献立日」があります。

今年度、宮崎小学校の自校献立日は12月6日（金）と2月28日（金）の予定です。



季節の野菜を知り、食品の旬に興味を持てる献立です。

献立名	使われている食材
雪だるまパン	白パン
牛乳	牛乳
てり焼きハンバーグ	油 星のハンバーグ（冷） 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉
冬野菜のミネストローネ	油 にんにく ベーコン 大根 たまねぎ にんじん 塩 こしょう じゃが芋 スープの素 トマト水煮缶 白菜 星型マカロニ
セレクトデザート	カップデザート（冷） （いちご味 か チョコ味）

12月の給食のお知らせ

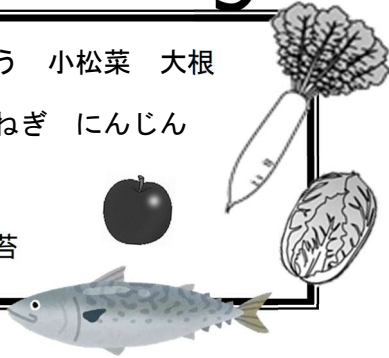


12月の給食目標は「食文化について考えよう」ねらいは「日本には伝統的な優れた食べ物や食べ方があることを知り、今の食事を見直す」です。

季節の食品や、寒い時期なので温かい汁ものを取り入れました。

光せつのためもの

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 りんご
さば ぶり 海苔



かながわ産品学校給食デー

12月10日(火)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・もやしのうま煮
- ・みそ汁

神奈川県産物の「お米・牛乳・大根・小松菜」を使用した献立です。

「地産地消」として、安くて新鮮な食材を食べることができ、輸送時の二酸化炭素を減らすこともできるので、SDGsの取り組みにもなります。

新しい献立

【さばのゆずみそかけ】

12月20日(金)

冬至にちなみ、揚げたさばにゆずを使ったみそだれをかけていただきます。



【ほたて入り中華丼】

12月13日(金)

日本の水産物活用メニューとして中華丼にほたてが入ります。油を熱し酒をふりながら別炒めして中華丼に入れます。



冬至にまつわる食べ物は？

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。

冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風（脳卒中の発作の後遺症として半身不随となる状態）にならず、風邪をひかないといわれています。また、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気を払うとされています。そのほかにも、ゆず湯に入る風習もあります。

2024年は12月21日(土)が冬至です。みなさんも冬至にまつわる食べ物を食べて、風邪に負けない身体作りをしてみてくださいはいかがでしょうか。

