



まいつき 毎月19日は
しよくいく 食育の日!

川口市立前川小学校 令和5年12月19日(火)

いよいよ、今年の給食も明日で最後となりました。明日の給食は、少し早いですがクリスマスイメージして「チキンライス」「クリスマスデザート」、そして冬至を先取りして「かぼちゃのクリームスープ」です。冬休みは、クリスマス、お正月と楽しい行事がたくさんあります。おせち料理など、普段は食べない食体験をする機会を大切にしていきたいですね。今年も学校給食への御理解と御協力ありがとうございました。

12月14日 6年生家庭科 作成メニュー第1弾!

毎年、6年生は家庭科で「バランスのよい献立づくり」を学習していますが、本校では昨年度から、その学習をいかにして「給食の献立を考えて、前川小のみんなに6年生の考えたバランスのよい給食をもりもり食べてもらおう!」という取組を行っています。9月から準備をし、家庭科担当教諭と栄養教諭だけではなく、時には、司書の先生とも協力し、参考となりそうな本を50冊、前川図書館へ借りに行きました。各クラスから代表で選ばれた子供たちは、献立を紹介するプレゼン用の動画を撮影し、校長先生や6年担任の先生方に見ていただき、最終的にクラスで1つ選ばれました。そして、いよいよ12月から3月にかけて、6年生成成献立が実際の給食に登場です!

さん 「冬の旬野菜を使った献立」



ホイコーロー

ごはん

卵とほうれん草のスープ

牛乳

★ さんからの献立説明★

冬の旬野菜をたくさん使ったおかずを考えました。いろどりが良くなるようにしたり、アレルギーの食品をあまり使わないように気をつけました。また、野菜をたくさん入れることで、栄養バランスが良くなるように工夫しました。

「冬の旬野菜」というタイトルがまさにぴったりの献立で、
白菜35kg、長ねぎ16kg、ほうれん草11kgと
たくさんの今が旬で新鮮な野菜が届きました。



6年生の考えた献立と聞いて「とっても美味しい!」「すごい!」と驚く子や、野菜が苦手でもチャレンジした子も。体にも心にも栄養満点な給食でした!

学校HPで食育たより
(カラー版)が見られます!

特別展「和食」のお知らせ！

国立科学博物館(東京・上野公園)にて、特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」が2月25日まで開催されています。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されて10年が過ぎ、世界中で「和食」の人気が高まっています。特別展「和食」では、日本の豊かな自然と先人の工夫で生み出された和食を支える食材や歴史、郷土料理や伝統野菜の良さを見直しながらいま、発展と進化を続けている和食の未来を考えている内容となっています。

ぜひ、普段あたりまえのように食べている和食の歴史や奥深さを学びに、冬のお出かけにいかがでしょうか？



こたえは右下を見てね！

お家d e 給食 レシピを配布中！

給食室横の食育掲示板で、給食レシピを配布中です。
冬休みに作りやすいように、今回はさつまいもを使ったレシピや、寒い季節にぴったりのてり焼きまんのレシピを御用意しました♪
また、子供たちだけでなく、先生方からも大好評の手作りドレッシングが美味しい野菜サラダも配付中です。



12月5日

てり焼きまん

手作りの給食室

- ★大学いも
- ★てり焼きまん
- ★野菜サラダ
- ★くりきんとん
- ★さつまいもと大豆のかいんどう

12月22日は冬至です！

12月に入って、すっかり日が短くなり、外が真っ暗になる時間が早くなりましたね。2023年は12月22日が冬至です。冬至とは、1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日のことです。冬至には、ニンジン・キンカン・寒天・うどん等の「ん」のつく食べ物を食べると運が向上すると言われています。かぼちゃは、漢字で南瓜と書き、音読みをすると「なんきん」と「ん」が2つつく食べ物です。縁起担ぎの面でも、ビタミンやミネラルの栄養の面でも、冬至に食べられるようになりました。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

冬の健康を守ろう！ ビタミンA C E D



クイズのこたえ ①