

きゅうしょくだより

令和5年11月30日
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩
栄養士 武藤 洋子

今年も残り1か月となり寒い日が続いています。年末年始の準備に向けて忙しくなります。12月は昔の呼び方では「師走(しわす)」と言います。僧侶(師)が年末の仏事に忙しく走り回るといふ意味の「師馳月(しはせづき)」が由来となっています。



12月の給食もくひょう

寒さに負けない食事をしよう

12月になると急に寒くなり、風邪やインフルエンザが流行します。コロナウイルス感染症も心配ですね。

冬が旬の冬野菜には、体を温める働きがあります。体温が上がると免疫力が増して、病気になりにくくなります。12月の給食には冬野菜がたくさん使われています。残さずしっかり食べて病気を予防しましょう。

食べ終わった後は胃腸が活発に動いています。早く給食を食べ終わった人も、「ごちそうさまでした」の挨拶をするまでは静かに席で待ちましょう。



12月のこんだて

1日(金) みそポテト

2日は埼玉県にある秩父神社で秩父夜祭が行われます。秩父の郷土料理である「みそポテト」を作ります。

14日(木) 小平冬野菜煮団子の日

小平市内統一の小平冬野菜煮団子の日です。小平野菜たっぷりの冬野菜煮団子を作ります。

21日(木) 変わり揚げパン

大人気メニューの揚げパンです。うずまき型のココアパンを油で揚げて、白砂糖をまぶします。雪をかぶった「もみの木」をイメージしました。

22日(金) 冬至「ゆず辛チキン」

冬至(一年で一番昼間が短く夜が長い日)には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。小平産のゆずを使ってピリ辛味の唐揚げを作りました。

6年生家庭科

～こんだてを工夫して～

6年生の家庭科の学習に栄養士が参加しています。5年生で学習したことを振り返ったあと、こんだてを立てるポイントやコツを説明します。

3学期には実際に6年生が立てた献立が給食に登場する予定です。6年生はどんなこんだてを立てたのか、楽しみにしてください。

ななしょうランチくん

6日(水) 2の1 「しょうゆラーメン」

「ななしょうランチくんクイズ」で1位になった、2年1組からのリクエストです。ラーメンはいつも人気があります。

15日(金) 4の1 「ベイクドチーズケーキ」

「ななしょうランチくんクイズ」で1位になった、4年1組からのリクエストです。給食室手作りのベイクドチーズケーキです。

12月の小平産

はくさい・さつまいも・だいこん・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコ
キャベツ・ほうれんそう・こまつな・かぶ・さといも・じゃがいも・かぼちゃ・ゆず・地粉(小麦粉)



未納金があると献立内容を変更する可能性があります。**未納となりません**ように前日の6日中に口座残高の確認をお願いします。

12月7日(木)引き落としの給食費金額が変わります。

1年3組:3,628円(学級閉鎖)

4年1組:4,090円(11月21日社会科見学) 4年2組、4年3組:3,590円(11月21日社会科見学、学級閉鎖)

5年生:3,805円(9月25日、26日移動教室、11月30日社会科見学)

