

きゅうしょくだより



令和4年11月29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。

ななしょうランチラジオ

～放送委員会の活動～

放送委員会は給食時間に「ななしょうランチラジオ」という活動をしています。毎回のオープニングナンバーは本格的に、Bittersweet Samba (ANNテーマソング) です。毎日ではありませんが、曜日ごとのグループで内容を決め栄養士からのお話のあとに放送しています。木曜日グループは給食の献立に合わせた放送をしてくれました。

11/10は「カレーうどん」に合わせてカレーうどんの歴史についてのクイズをしたあと、「カレーうどん協奏曲」という曲を流しました。

11/17は「ホキとコーンの揚げ煮」に合わせてホキについてのクイズをしたあと、魚や海に関する曲を3曲流しました。

当日の給食とコラボしたとても素敵なラジオです。



12月7日(水)引き落としの給食費金額が変わります。

1年生 3,864円(遠足1食分)
3年生 4,090円(遠足1食分)
5年生 4,335円(遠足1食分)

2年生 3,628円(遠足2食分)
4年生 3,840円(遠足、社会科見学2食分)
6年生 3,805円(移動教室3食分)



12月のこんだて

1日(木) 変わり揚げパン

大人気メニューの揚げパンです。うす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。

2日(金) みそポテト

2日、3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。

8日(木) 外国語メニュー

カレーピザトーストは今の6年生が4年生の時に外国語活動の授業で考えたメニューです。

15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(水) 岩手県の郷土料理

盛岡じゃじゃ麺と雁月(がんづき)は岩手県の郷土料理です。雁月は黒砂糖と黒ごまが入った蒸しパンです。黒ごまを雁という鳥の群れに見立てました。

22日(木) 冬至「白菜のゆず昆布あえ」

冬至(一年で一番昼間が短い日)には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。小平産のゆずを使いました。



ななしょうランチくん



14日(水) 3の3「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、3年3組からのリクエストです。お楽しみに！

12月の小平産

だいこん・にんじん・ブロッコリー・キャベツ
ほうれんそう・こまつな
はくさい・ねぎ・じゃがいも
さといも・かぶ・赤かぶ
さつまいも・ゆず
白菜キムチ・小麦粉(地粉)



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。

