



12月給食だより

令和6年11月29日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜康史
栄養士 木澤 祐子

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、
空気も乾燥しているため、風邪がはやる時季です。外から
帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。
また風邪を引かないためには、“栄養”と“休養”が大切です。
食事は栄養バランスに気を付けて3食しっかりと、
夜は早めに寝るようにしましょう。



食べ物で体の中
から温まろう!

★12月の給食目標★ 『 後片付けをきちんとしよう 』

◇◇◇ みなさん後片付けきちんとできていますか？ ◇◇◇

11月の給食目標は「感謝の気持ちで食事をしよう」でしたね。

では、クイズです。

Q 給食を作ってくださっている調理のみなさんに
感謝の気持ちを伝えるにはどうしたらいいでしょう？

- ① 「ありがとう」を直接言いに行く
- ② 残さず食べて「おいしかった、ありがとう」をあらわす
- ③ 食器食缶をきれいに片付けて、「おいしかった、ありがとう」をあらわす

正解は…………… ①②③

感謝の方法は色々ありますが、

今月は目標の「後片付けをきちんとする」ことを通して伝えてみませんか。

給食室では、全校約580食分の食器を洗っています。

トレーの間にストローの袋が
はさまっているときがあるよ

食器にご飯つぶが
残っていないとうれしいなあ

スプーンやフォークの向きが
そろっているとたすかるなあ

ゼリーカップなども重なって
もどってきたら助かるなあ

などなど…どうぞみなさんご協力お願いします

●12月の献立紹介●

11月の大蔵大根です。おも～いとか かる～いとか
実際にさわってみました

・4日(水)【夕焼けゼリー】

にんじんとオレンジジュースで夕焼け色のゼリーを作ります。

写真

・6日(金)【えがこう！アーティストースト】

展覧会に合わせ、バターーストに苺ジャムをつけます。絵心 発動ねがいます!!

・10日(火)【練馬大根スパゲティ】

11月の大蔵大根に続き、今月は『練馬大根』の登場です。

おろしツナスパゲティを作ります。

写真

・13日(金)【ビスキュイパン】【ボルシチ】

ビスキュイパン:きなこ味のクッキー生地をパンの上にかけて、オーブンで焼きます。

ボルシチ:東京都産のビーツを使って作ります。

・19日(木)【食育の日:イギリス】

フィッシュアンドチップスは、白身魚のフライにフライドポテトを添えた料理です。イギリスでは、フライドポテトのことをチップスと呼ぶそうです。給食では、ベーキングパウダーと炭酸水を使ってフライの衣を作ります。

・20日(金)【冬至献立】

今年の冬至は12月21日です。給食では、冬至メニューとして豚肉とかぼちゃの甘辛煮と、白菜のゆず香和えを作ります。旬のゆずを絞った果汁と、皮を少し刻んで使用します。

11月8日飲料牛乳の提供中止の際は、ご協力ありがとうございました。

この分の牛乳代は12月の食材に充当させていただきます。ご了承のほどお願い申し上げます。

給食室

から

11月は読書推進活動月間でした。

給食でも『絵本給食』と題して本の中のメニューを紹介しました。図書委員さんや先生方もその本を読み聞かせしてくださったりと、盛り上げてくれました。

「今日は本の給食だねー」とか「この本知ってる!!」など、声をかけてくれる子がたくさんいました。そしてよく食べてくれました!!

ハリーポッターのシェパードパイ

11月は秋の味覚がたくさん登場しました。

【読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋(運動会もありました!!)】を満喫できたこと、うれしく思っています。

パンがお皿から飛び出てる～(笑)と1年生

