

# 給食だより

家庭数

平成28年12月1日

さいたま市立河合小学校

今年も残りわずかとなりました。寒い季節を元気に過ごすには、バランスのとれた食事と運動、休養（睡眠）が大切です。冬休みはクリスマス、お正月と楽しい行事が続きます。風邪などひかないように気を付けましょう。



## 給食試食会

先月行われた給食試食会には、多くの保護者の皆様に御参加いただき、ありがとうございました。

当日は、給食ができるまでの様子をスライドを使ってお話させていただきました。今後も、学校給食への御理解・御協力をよろしくお願いいたします。



### 【当日の献立】

- ・ほたてとしめじのごはん・牛乳
- ・ごぼうとにんじんの肉巻き
- ・切干大根の和え物・すまし汁

### ごぼうとにんじんの肉巻き

(材料) 4人分・・・ 1人2本

豚もも薄切り肉1枚20g 8枚

ごぼう 50g

にんじん 50g

片栗粉

揚げ油

砂糖 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1/2

タレ

給食では、ポテトやいんげん、まいたけなどを巻いて肉巻きを作ります。

お子さんと一緒に作ってはいかがでしょう。

(作り方)

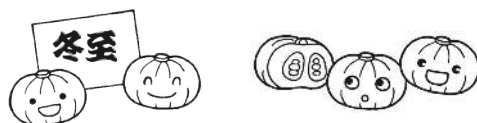
- ① タレは火を通す。
- ② ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにして下茹でする。
- ③ 豚肉でごぼう、にんじんをそれぞれ巻き、片栗粉をまぶす。
- ④ 油で揚げ、①のたれをからめる。

### 【アンケート】より

- ・とてもおいしかったです。小松菜も苦味がなく、子どもでも食べられる味になっていました。
- ・思った以上に手作りされていて、びっくりしました。味付けもとてもよく、おいしくいただきました。
- ・ひとつずつ丁寧に作られていることがわかり、ありがたいと思いました。子どもにも作ってくれている方に感謝して食べるよう話したいです。

この他、貴重な御意見をいただき、ありがとうございました。今後も、安心・安全を第一に、おいしい給食作りに頑張っていきたいと思えます。

## 冬至 (12月21日)



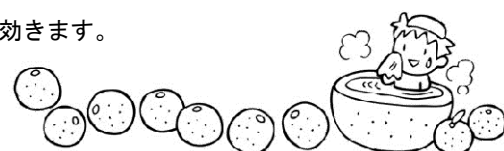
### かぼちゃのことわざ

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」

冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず風呂に入ると「風邪をひかない」と言い伝えられています。かぼちゃはとても栄養があります。

「冬至かぼちゃに年取らせるな」

かぼちゃは冬至を過ぎるころにいたんでくるので、年内に食べきろうという教え。かぼちゃは栄養を損なわずに、冬至あたりまでは保存が効きます。



冬至（とうじ）とは、一年で最も昼が短く、夜が長い日のことです。今年の冬至は、12月21日です。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言い伝えられています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。また、ゆず湯は、ゆずの強い香りが邪気を払うとされています。ゆずには、血行をよくさせる働きがあり、お風呂に入ると体を芯から温めます。