



令和3年12月6日 発行
さいたま市立第二東中学校
給食室

2学期最後の月となりました

急に寒くなり、冬を感じるようになりました。体調は崩していないですか？冬は感染症がはやりやすくなる時期でもあります。手洗いをこれまで以上に徹底し、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。12月の給食回数は少ないですが、注目メニューが盛りだくさんです。お楽しみに！！

【今月の注目メニューの紹介】

①地元シェフによる学校給食 (12/10) 五目あんかけチャーハン、牛乳、油淋鶏、杏仁豆腐

今年度、シェフ給食を実施することになりました。第二東中学校では初めてのシェフ給食となります。シェフ給食ではみなさんの地元さいたま市で活躍されているシェフにお越しいただき、実際に調理にも立ち会っていただき給食を作ります。献立は今回担当していただくシェフの専門である中国料理を、シェフ直伝のレシピで作ります。シェフ給食は必ず毎年あるものではありません。この機会をぜひ楽しみにしていただきたいと思います。シェフの詳細な紹介は給食だよりの後半で！

②おはなし給食 (12/14・15・16)

今年度も図書館とコラボした“おはなし給食”を実施します。本を読んで、「この料理おいしそう！たべてみたい！」と思ったことはありませんか？おはなし給食では、図書館司書の先生においそうな料理が出てくる本を紹介していただき、給食で再現していきます。どれも学校の図書館で借りられる本なので、興味のある人はぜひ借りに行ってみてくださいね。

『西の魔女が死んだ』(14日)

おばあちゃんが作るキッシュとトマトスープを作ります。物語に出てくる材料で再現しています。

西の魔女の死んだ

『こまったさんのコロッケ』(15日)

こまったさんのツナカレーコロッケを作ります。図書館にはレシピ本があるので、家でも再現できますよ！

こまったさんのコロッケ

『とにもかくにもごはん』(16日)

物語の中に出てくるクロード子ども食堂のバナナケーキを作ります。

とにもかくにもごはん

③冬至の献立 (12/21) れんこん丼、牛乳、ほうとう汁、ゆず香和え

今年の冬至は12月22日です。冬至とは1年の中で日の出から日の入りまでがもっとも短い日のことを言います。冬至はかぼちゃを食べて柚子湯に入る風習があります。かぼちゃは夏に収穫される夏野菜ですが、冬まで保存しておくことができます。ビタミンB群や体内でビタミンAに変わるカロテンをたくさん含んでおり、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて冬に備えるという意味があるそうです。柚子湯は「柚子＝融通が利く」「冬至＝湯治」にかけた語呂合わせで、柚子湯に入って厄払いをするという意味があります。江戸時代のお風呂屋さんが始めたイベントだそうです。給食ではそんな柚子も和え物で登場します。また、「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるといわれているので、かぼちゃ(なんきん)に加えてれんこんでも運気をアップさせましょう！

3年生の前期

～給食委員が考えた献立～

今月は6組の皆さんが考えてくれた献立を紹介します。

【6組】7日(火)

- ・味噌ラーメン
- ・牛乳
- ・チーズ入りじゃがいももち
- ・春雨サラダ
- ・りんご

みなさんが完食できそうな、人気メニューで献立を考えてくれました。チーズ入りじゃがいももちは、レシピを聞かれるほどの大人気メニューです。お楽しみに！！

11月に紹介したものはこちらです！



〈3年4組〉

- ・わかめ噛め！ご飯
- ・さんまの塩焼き
- ・アツアツワカメ味噌汁
- ・おどるワカメサラダ



〈3年5組〉

- ・きのこクリームスパゲッティ
- ・ささみとキャベツの和え物
- ・手作りさつまいも蒸しパン

どのクラスも旬の食材をうまく取り入れたおいしそうな献立を考えてくれました！

地元シェフによる学校給食

10日にお越しいただくシェフを紹介します。

パレスホテル大宮
中国料理 瑞麟
料理長

藤村 政二 氏

埼玉県さいたま市生まれ。バリバリの地元っ子です。食を通じて、人の笑顔や「おいしかった」の一言を励みに日々がんばっています。そのきっかけを作ってくれたおじいちゃん、おばあちゃんに感謝しています。



シェフからのメッセージ

おいしい物を食べると人は笑顔になれる。みんな笑顔になって食事を楽しみましょう。