

12月 きゅうしょくだより

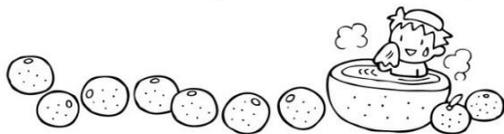
志木市立志木第二小学校

2学期も残り1か月を切りました。毎日の学習や様々な行事を通して、心身ともに大きく成長した学期だったのではないのでしょうか。給食においても、4月よりもたくさんの量を食べられるようになったり、苦手な食べ物も少しずつ食べられるように努力している姿を目にします。

今月の献立には、冬においしくなる食材をたくさん取り入れました。大根や白菜、ブロッコリーなどの冬野菜には、体を温めてくれるうれしい効果があります。冬場の給食室は、お湯を沸かすだけで真っ白な蒸気が辺りに立ち込めるほど底冷えします。12月も志木二小の子どもたちにおいしく食べてもらえるよう、愛情たっぷりの給食をお届けします。



12月22日は 冬至



冬至とは、1年で最も夜が長くなる日のことです。昔の人は、1年で一番日照時間が短くなる冬至の日に不安を感じ、生命の終わる時期と考えていました。そこで無病息災を祈って、冬至の日に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。温かいゆず湯に入って、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べれば、寒い冬も風邪をひかずに元気に過ごすことができると言われています。

二小の給食では、12月19日に少し早い冬至献立としてかぼちゃの蜜がらめを出します。

給食試食会

11月17日に今年度1回目の給食試食会が行われました。給食試食会はコロナ流行のためここ数年は実施できていませんでした。そのため二小では4年ぶりの開催です。

2回目の試食会が終わってから詳しく載せたいと思います。

給食で地産地消

みなさんは「地産地消」という言葉は知っていますか？

地元（地域）で
生産された農産物を
地元（地域）で
消費すること

左:白菜を使ったスープ
(11月13日提供)

右:大根を使った呉汁
(11月21日提供)



11月の給食では、宗岡産のコシヒカリや志木市の三枝農園さんの野菜（白菜、大根）を使い地産地消に取り組みました。また、宗岡の農家さんから学校給食で子どもたちに食べてもらいたいと志木市にお米が寄付されました。数量に限りがあるため今回は市内の全小学校でいただけることになりました。そのお米は12月4日に使います。生産者さんに感謝しておいしくいただきましょう！

サンマをカッコよくきれいに食べよう！ 取り組み報告

11月20日にサンマの塩焼きを給食で出しました。大人でもきれいに食べるのが難しい尾付き1/2切のサンマですが、きれいに食べられる食べ方動画を給食委員会が作成し、各クラスで見てもらいました。

給食の時間、教室に行ってみると苦戦しながらも一生懸命食べている子どもたちがたくさんいました。中にはきれいに取れた骨を見せてくれる子もいました。



各クラスで給食委員会作成の動画を見てもらいました。1年生の教室には6年生の給食委員が行き、直接教えてくれました。



始めは難しさのあまりなかなか手が進みませんでしたが、周りのお友達を見てチャレンジしている姿が多く見られました。初挑戦の1年生もとても上手に食べていました！

冬休みに向けて…

冬休みなどの長期休みは生活習慣が乱れやすくなります。特に年末年始は楽しい行事が重なりますが、夜更かしをしたりつい食べすぎてしまうことがないように、冬休み中も健康的な生活を心がけましょう。

チェックしてみよう！

自分に当てはまるものはいくつありましたか？
チェックの数ができるだけ少なくなるように過ごせるといいですね。

- 朝ごはんを食べないことが多い
- ファストフードや清涼飲料をとることが多い
- いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう
- よくかまず、食べるのが早い
- スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- 体を動かすことが少ない