

12月 きゅうしよくだより

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。

12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21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ゆずとかぼちゃを使った献立を出します。

志木市のご当地グルメを給食で!

11月は「彩の国ふるさと給食月間」だったので、埼玉県を中心に郷土料理やご当地グルメを給食で提供しました。中でも「舟運いろはうどん」と「ミートライス」は志木市のご当地グルメとして給食に登場しました。給食ではもう何回か食べているので、子どもたちにも浸透してきたかなと思います。



- ①油揚げを使うこと
 - ②輪切りのレンコンを使うこと
 - ③赤い色の食材または料理であること
- この3つの条件が揃えばOK!
給食では、スープに油揚げとにんじんを使いました。

ミートライス (11月7日提供)
宗岡に工場がある「トキハソース」さんからソースを無償でいただき、「ソース屋さんのミートライス」を給食で再現しました。「おいしい!」「また食べたい!」ととても好評でした。

志木市の児童生徒にと今年も特製シールまでいただきました! ありがとうございます。



舟運いろはうどん (11月13日提供)
市制50周年の節目に新しく生まれたグルメです。「新河岸川の舟運において、九十九曲がりと呼ばれていた航行の際、船頭衆の目印となった神社(赤福荷)と、志木のまちに存在していた水車をイメージしたうどん」です。



おせち料理にこめられた願い・意味

冬休みに食べる機会があったら思い出してみね。

もともと季節の変わり目(節句)を祝うために神様にお供えた料理を「御節供(おせちく)」と呼び、これがおせち料理の始まりと言われています。今では一年の始まりであり、ごちそうが多い正月料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。お正月に食べるおせち料理にはそれぞれ願いや意味が込められています。

●**重箱** 

めでたさを重ねる

●**黒豆** 

邪気払い・ママに動けるように

●**数の子** 

子孫繁栄を願って

●**田作り** 

作物の豊作を願って

●**かまぼこ** 

紅白でめでたさを表現 (赤は魔除け・白は清浄)

●**伊達巻き** 

知識が増えるように

●**きんとん(金団)** 

金運を呼ぶ縁起物

●**紅白なます** 

平和を願って

●**えび** 

長寿を願って

●**昆布巻き** 

「喜ぶ」から縁起物・「子生」と書いて子孫繁栄を願って

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