

# 食育だより

令和6年12月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

12/6

ブロッコリーの  
ごまドレッシングあえ

こくとろパン

とりにくの  
ガーリックやき

ミネストローネ

たどつちょうりつし かしょうがっこう  
**多度津町立四箇小学校**

テーマは「食べてほっこり給食」です。12月は寒くなる時期なのでミネストローネを食べて温まります。そして、主菜に人気の鶏肉のガーリック焼きをチョイスしました。全体的にいろいろよく、栄養がバランスよくとれます。ぜひこのメニューを食べて午後元気に過ごしてください！！

12/19

あじつけのり

わかさぎの  
ゆずおろし  
だれかけ

こまつなと  
きんときんにんじんの  
あえもの

ごはん

はくさいのみそしる

ぜんつうじ しりつよぎたしょうがっこう  
**善通寺市立与北小学校**

テーマは「ぼくたち5人のきずな給食」です。ぼくたちのクラスはたったの5人です。これまで5人で協力してきた学校生活もあと少し。5人の好きな食材を全て取り入れて作りしました。それぞれに旬の食材も入っています。1回の給食で旬のものがたくさん食べられるのは「きずな給食」だけです。

### 学校給食レシピ ポーランド



材料（4人分）

- ・鶏もも肉（細切れ） 40g
- ・ウインナー 1本
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・にんじん 1/5本
- ・キャベツ 2枚
- ・ザワークラウト 40g
- ・セロリ 10g
- ・エリンギ 1/2本
- ・パセリ（乾燥） 少々
- ・にんにく（おろし） 少々
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・ダイストマト 25g
- ・トマトピューレ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 ふたつまみ
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・水 500ml

### ビゴス風スープ

ザワークラウト（キャベツの塩漬け）が入った少し酸味のあるトマトスープです。

作り方

- ① 材料を切る。  
ウインナー…5mm幅 玉ねぎ、セロリ…薄切りにんじん…いちょう切り キャベツ…短冊切り エリンギ…半月切り
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、鶏肉・ウインナー・セロリ・にんにく・赤ワインを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじん・コンソメ・塩・こしょうを加え、玉ねぎが透き通ってくるまで炒める。
- ④ キャベツ・ザワークラウト・エリンギを加えてさらに炒める。
- ⑤ Aと水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ 器に盛り、パセリをふったら完成。

※ ザワークラウトがない場合は、全量キャベツでOK



ふゆやす 冬休みまであと少しです。冬休みには行事やお出かけをすることが多く、生活習慣がくずれがちです。ふゆやす 冬休みの過ごし方についてお家でも話し合ってみましょう。



## ふゆやす 冬休みの過ごし方



ふゆやす 冬休みに入っても、学校がある日と同じように早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、ねんまつねんし 年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気を付けましょう。

## ねんまつねんし 年末年始は、行事食に触れる機会に！

かいく 外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本でも古くから受け継がれてきたでんとくきょうじ 伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通してでんとくきょうじ 伝統的な食文化を学べるようにしていますが、ねんまつねんし 年末年始は給食がありませんので、かてい ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



### おおみそか 大晦日 (12月31日)



【年越しそば】

ことし 今年の苦勞を断ち切り、しんねん 新年への願いを込めて食べられる。

### しょうがつ 正月 (1月1日~)



【おせち料理】

ひとつひとつの食材に新年への願いが込められている。

ちのち 地域の食材を使った餅入りの汁物。香川県は白みそ仕立てのあん餅雑煮。



【お雑煮】

### じんじつ せつく 人日の節句 (1月7日)



【七草がゆ】

春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スナ◆スズロ

はる 春の七草を入れた七草がゆを食べると邪気を払い、無病息災を願う。