



～お子様と一緒にのおよみください～

R3年12月
宇都宮市立城山西小学校



〈きょうざめし〉

きょうざめしは、宇都宮の特産品であるかんぴょうやにらを入れたきょうざ味の炊き込みご飯です。宇都宮地産地消メニューとして考案され、学校給食用にアレンジしました。



お話給食①アネッサのオムライス
りっちゃんサラダ



お話給食②
おいものグラタン



お話給食③にんじん
カップケーキ

〈ドーナツ〉

白玉粉と豆腐を入れたドーナツを作りました。



ピカッと輝け・ネバギバ城山献立
城山地区のブリツェン米、大谷石室納豆をおいしくいただきました。デザートは手作りスイートポテトです。



宮っコランチ秋バージョン
郷土料理の船頭鍋、特産品であるモロやかんぴょう、にらなどを使った地産地消献立です。

おいしい野菜を収穫しています

給食農園では、大根、白菜、キャベツ、にんじんの収穫を行いました。学校のとなりのこがしファームさんから、新鮮な野菜をたくさん納品してもらっています。野菜を十分に活用した、栄養豊かな献立を日々実施していきたいと思ひます。



11月中旬から、毎日、給食農園のにんじんを使って給食を作っています。



キャベツは、約40個収穫しました。



白菜は、寒い冬、体が温まるスープや味噌汁に大活躍です。



季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願ひ、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

かぼちゃ



12月22日の給食は
かぼちゃといかの天丼です。

かぼちゃは、体内でビタミンAになるカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは皮膚やのどの粘膜の働きを強め、体を守ってくれます。



ゆず湯

ゆず湯には「ゆず(融通)がききますように」という願ひや、「冬至」を「湯治(お風呂に入って病気を治すこと)」にかけて縁起が良い言葉遊びもあります。さわやかなゆずの香りは、リラックス効果や、体の血行をよくする働きがあります。

12月は、冬休みに入りクリスマス、お正月とおいしいものをたくさん食べる機会が増えますね。食生活では「脂肪」「塩分」「砂糖」のとりすぎなどが日常にならないように、規則正しい生活と適度な運動、おうちのお手伝いをして、体を動かしましょう。

