



令和6年度 12月・冬休み号

さいたま市立大戸小学校 給食室

給食だよりのカラー版は、学校ホームページに掲載します。ぜひご覧ください。

寒さが身に染みる季節になりました。風邪に負けない丈夫な身体を作るためには、十分な睡眠と栄養バランスの取れた食生活がとても大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい食生活を心がけ、病気に負けない体づくりをして、楽しく元気にすごしましょう。

ねんまつねんし ぎょうじしょく たの 年末年始の行事食を楽しもう

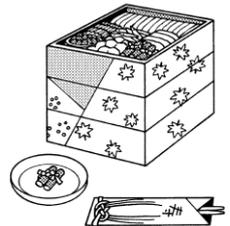
冬休みは年の暮れ、年始の行事があり、日本に古くから伝わる食文化に触れるよい機会です。年末年始の行事食を作り、家族でゆっくり食事を楽しみましょう。

 <p>12月21日 冬至</p> <p>1年で最も昼間が短い日です。冬至にまつわる食べ物には、かぼちゃ、ゆずがあります。ビタミン類が多いかぼちゃは煮物などの料理で食べて、ゆずはゆず湯に入ったりします。</p> 	<p>12月31日 大晦日</p> <p>大晦日の夜に食べるのが、年越しそばです。「そばのように細く、長く生きる」や、そばの切れやすい性質から「病気などの悪い縁が切れる」など、いろいろな願いが込められています。</p>
<p>1日1日 元日</p> <p>1日から3日の三が日に食べられてきたのが、お雑煮とおせち料理です。お雑煮は、おもちの形や具材、味付けは、家庭や地域によって異なります。みなさんのお家では、どのようなお雑煮を食べますか？</p> 	<p>1月7日 七草</p> <p>「春の七草」をおかゆの具として食べることで、1年間の無病息災を願います。お正月に食べすぎて、弱ってしまった胃を休める役割やビタミン不足を補う効果もあり、体に優しい一品です。</p> 

りょうり おせち料理について知ろう

おせち料理とは、正月や七夕などの節句に用意する料理のことです。人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）を五節句といい、これらの日は季節の変わり目として神様にお供えていました。その後、正月に用意する料理のことを「おせち料理」というようになりました。

おせち料理は、保存性が高く、栄養バランスも良いです。特に、不足しがちな野菜やいも類を材料とした料理が多くそろっています。



がっき きゅうしょく 2学期の給食をふりかえろう

2学期は74回の給食がありました。給食室では、みなさんに「おいしい!」と思ってもらえるように、さまざまなメニューに挑戦しました。みなさんの心に残った給食はありましたか?

9月 防災給食・アルファ化米を使った給食



10月 おはなし給食・「スパゲッティがたべたいよう」より



10月 おはなし給食・「やきざかなののろい」より



10月 おはなし給食・「おばけのアッチとドラキュラスープ」より



11月 おはなし給食・「10本のぷりぷりソーセージ」より



11月 おはなし給食・「ぐりとぐらとすみれちゃん」より



11月 彩の国ふるさと学校給食・さいたま市産カリフラワー



11月 彩の国ふるさと学校給食・手作りゼリーフライ



11月 さいたまクリテリウム・フランスの料理



12月 さいたま市産くわいをを使った給食



12月 セレクト給食・クリスマス献立

かんきょういいん
環境委員のみなさんが育ててくれた、ヨーロッパ野菜「ゴルゴ(うずまきピーツ)」をクリスマスサラダに使いました!

【お知らせ】3学期の給食は1月9日(木)からです。