

おうちのひとといっしょによみましょう

# きゅうしょくだより



令和4年12月12日  
東久留米市立第七小学校  
校長 伊藤 幸一  
栄養士 鈴木 智子

12月に入り、今年もあとわずかになりました。

朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったていねいな手洗いです。外から戻った時、そして食事の前には必ず手を洗いましょう。



## 地場野菜がおいしい季節です



～給食でお世話になっている農家さん紹介～



村野さん

- ◎大根
- ◎白菜
- ◎にんじん



ほうれん草



高野さん

- ◎大根
- ◎にんじん
- ◎きゃべつ
- ◎白菜
- ◎ほうれん草
- ◎長ねぎ



奥住さん

- ◎大根
- ◎きゃべつ
- ◎ブロッコリー



さつまいも



野崎さん

- ◎さつまいも
- ◎かぶ  
(日野菜かぶ)



ブロッコリー

### 🌱 地場野菜のいいところ 🌱



- 1 新鮮・旬のもの
- 2 安心
- 3 環境にやさしい

一番目はなんといってもおいしい季節に新鮮なものを食べることができることです。また、旬のものは栄養もたくさん含まれています。二番目は、近所の農家さんなので、どんな人たちが作っているのかわかり、安心です。三番目は、野菜を運ぶ距離が短いためガソリンを使うのを抑えられ、空気を汚さないため環境にやさしいです。

※野菜は給食で12月にお願いしているものを記載しました。季節によって、または農家さんによってはその他の野菜も作っています。ぜひ近くを通った際はどんな野菜がでているか見てみてください。

# 東くるめ野菜レシピ～PART 15～



11月の中旬に各家庭へ、左記のレシピを配布させていただきました。

このレシピは、東久留米市の四課栄養士会（子育て支援課、障害福祉課、健康課、学務課）で作成したものになります。

今年度で15冊目になる今年のレシピは、「もう一度食べたい・リクエストメニュー」になっています。レシピには、簡単にできる出汁の取り方や、使っている野菜の量などいろいろな情報が掲載されています。ぜひこのレシピを活用していただけたらと思います。

また、このレシピを作った感想のアンケートも一緒に配布しています。今後のレシピ作成等にも参考にさせていただきますので、たくさんの感想をお待ちしております。簡単なメニューもありますので、ぜひ冬休みに親子で料理を楽しんでいただけたらと思います。



- ・ くるめピラフ
- ・ 鮭のクリーム煮
- ・ フレンチサラダ
- ・ 牛乳

○12月6日（火）給食でもレシピのメニューを作りました

## 大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あります。「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといわれています。

そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。

来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。

