

12月給食だよ！

志木市立宗岡第小学校令和7年12月号

12月にもなると4月に比べてみなさんの体も大きくなりました。(心も成長したでしょうか?)
今年度の残りも楽しく元気にすごせるよう、体調にも気を付けてください。



冬至は1年で最も昼が短く、夜が一番長い日のことです。冬至はこれからの寒い冬を元気に過ごせるようかぼちゃを食べ、柚子湯に入ること無病息災を願うという風習です。柚子には血行をよくして体を温め風邪を予防する働きがあります。今年は12月22日が冬至です。

1月

お正月はおせちを食べよう！

いくつ知ってる？ “おせちのいわれ” ※諸説あります



数の子

卵の数が多ことから、子宝に恵まれるようになる。



くろまめ

まめ(勤勉)に働き、元気に暮らせるように、という願いを意味します。



えび

お年寄りの腰のような形から、長生きを象徴。



紅白なます

大根の白とにんじんの赤で、お祝いの水引をイメージ。



だてまき

巻物を書物に見立て、教養を身につけて学業が成就するように、という願いを意味します。



かまぼこ

初日の出のような形からおめでたさを象徴。

「良い一年を過ごせますように」と、願いながらおせちを食べよう！



* 令和8年1月より、通常の給食に戻る予定です。お弁当給食へのご理解・ご協力
ありがとうございました。

～図書室とのコラボ企画～ 本、よんでいますか？

2学期は、図書室とのコラボ企画でたくさんのお本を紹介してきましたが、読書の時間は増えましたか？ぜひ本にも食べることに興味を持ってもらいたいと、学校図書員さんも栄養士もおもっています。今、お弁当給食で配膳時間が短縮されたことによる読書時間も、有効に使っている人が多く、とてもうれしく思っています。おいしいものがのっている本があったら、教えてくださいね。

今月は、冬休みに挑戦できるような料理に関する本を紹介します。

- 『おいしい料理の本 みんなでつくって みんなでたべよう』…料理をした日の絵日記を書いたことはある？絵日記(9日分)に書かれた料理の作り方を、絵本『ぐりとぐら』を作った山脇百合子さんがていねいなイラストで分かりやすく教えてください♡
- 『だれでもつくれるかんたんレシピ！つくってたべよう！お料理マジック2』…さとうマジック・チョコレートマジック・くだものマジック・たまごマジック…食べ物の特徴を生かせば、まるでマジックのように簡単に料理ができる！使った材料の栄養も学びながら図工・理科・家庭科を丸ごと楽しめる1冊です☆
- 『ごちそう村だよ！ 冬の料理』…ごちそう村に冬が来た♡
6種類のカレー・タンドリーチキン・具たくさんのスープ・鍋料理・おでんで心も体もポッカポカ♡クリスマスのデザートや飾りの作り方までのっている、冬休みの推し料理本！
春・夏・秋の巻もどうぞ♪

給食献立レシピ紹介『みそポテト』

いつ出しても大人気のみそポテトです。おすすめは白味噌ですが、ご家庭にあるものでできます。

【材料(4人分)】	【作り方】
じゃがいも 3～4個	①じゃがいもは皮を向いて好みの大きさに切っておく。
小麦粉 30g	(学校では8～12等分位のひと口大)
水 適量	②小麦粉と水を混ぜかための衣を作り、①のじゃがいもにからめて揚げる。
揚げ油 適量	* 竹串等をさしてみて、スッと通る位まで
白みそ 25g	③白みそ～水までを合わせて混ぜておき、鍋に入れて加熱しなめらかに
砂糖 大さじ2	なるまで溶かし混ぜます。
みりん 小さじ1	④②のじゃがいもに③のみそだれをかけます。
酒 小さじ2	* 味付けはお好みで調整してください。
水 小さじ1	* じゃがいもはレンジにかけて蒸しておく、揚げ時間が短縮できます。