

給食だより

令和6年12月 さいたま市立上落合小



☆本を味わおう給食

学校図書館と給食室のコラボレーション給食です。学校図書館司書の中野先生にご協力いただき実施します。本とコラボレーションします。本に出てくるおいしそうな料理をイメージして給食を作ります。給食の時間には、先生の読み聞かせや本の紹介動画を放送します。給食にも、本にも関心が高まってくれるとうれしいです。

★世界の料理☆ ~ナイジェリア~ 【2日(月)】

今月はAZ先生のおすすめナイジェリア料理「ジョロフライス」を紹介します。ナイジェリアはアフリカ大陸の西側にある国です。ジョロフライスは、アフリカ大陸の西側の地域でよく食べられているそうです。トマト風味のスパイシーな炊き込みごはんです。AZ先生の大好きな鶏肉も登場します。

☆行事食

冬至 (12月21日ごろ)



ゆず

1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。昔から、ゆず湯に入って身を清め、無病息災を祈る風習があります。給食では「ゆずかあえ」「メルルーサ(白身魚)のゆずみそかけ」になって登場します。【12日(木)、18日(水)】

★今月の注目食材★ くわい【6日(金)】

さいたまの農産物といえば「くわい」です。収穫量は全国で第2位です。高級食材として知られるくわいは、市内の岩槻地区、七里や深作地区、野田や大門地区を流れる綾瀬川流域で盛んに作られています。芽が大きいことから「芽が出る」と言われ、縁起物としておせち料理等に利用されています。給食では、「くわいちップス」になって登場します。普段あまり口にしない食材ですが、ぜひ味わってください。当日は、1年生に、くわいの芽をとる体験をしてもらう予定です。



冬休みの食生活~10のポイント



た (食)ベすぎに気を つけよう 	の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お)やつは時間と量 を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	