

冬休み前 給食たより

臨時号

令和7年度
さいたま市立針ヶ谷小学校
お子さんと一緒にご覧ください

体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

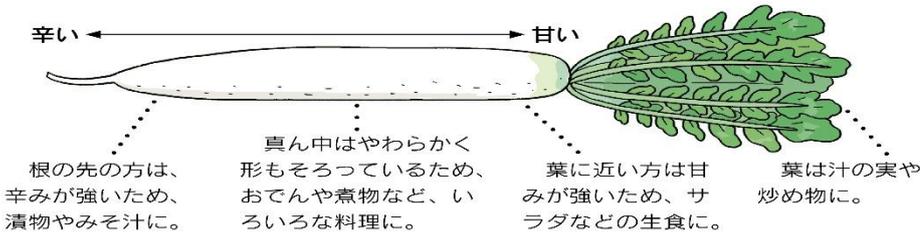
冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



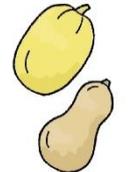
日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



その他

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



12月のシェフ給食の様子をご紹介します♪

12月1日（月）シェフ給食を実施しました。

【献立】フォカッチャ、牛乳、さつま芋と鶏肉のグラチネ、
バルサミコ酢のトリコロレ風サラダ、ミネストローネ

12月1日は待ちに待ったシェフ給食でした♪献立の特徴は、イタリア料理の基本である「アルデンテ（噛み応えのある）」を大切に献立です。

シェフ給食を記念して、シェフ給食朝会をテレビ生放送で行いました。給食委員会の児童が司会や進行をして、大山五夫シェフにインタビューもしました。当日の給食は、大山シェフも朝から給食室に入り調理員さんと野菜を切ったり炒めたり、チーズを乗せたりと一緒に協力をして作り上げました。

給食時には、4年生は味覚の発達に大切な時期という大山シェフの希望で、4年生を代表して4-1で会食していただきました。まず、大山シェフはイタリア語で「いただきます」を教えてください、この日はイタリア語で「いただきます」をしました。次に、会食中はイタリア国旗の説明やサラダの「トリコロレ」の意味など本場イタリア料理のことから「食べること」の意味や大切さなど様々なお話をお聞きすることができました。最後は、小中合同音楽会に選ばれたクラスでの会食だったので、シェフへの感謝の気持ちを込めて歌のプレゼントを2曲お贈りしました。子どもたちはいつもと違う本格的なイタリア料理を「おいしい」と言って喜んで味わって食べていました。

