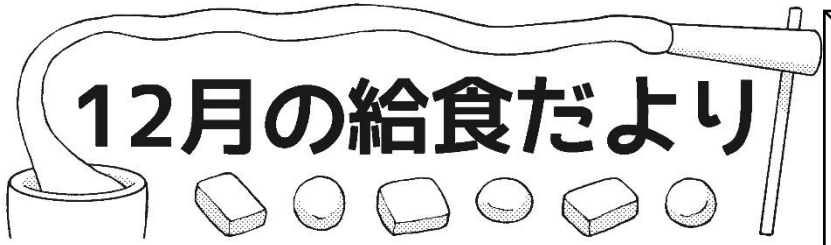


12月の給食だより

December

浜見小学校

今年ものこりわずかとなりました。朝夕と冷え込みが厳しくなり、体がついていかず、体調を崩したり、風邪を引いてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして、毎日、すききらいなくしっかり食事をとり、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

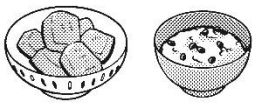
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

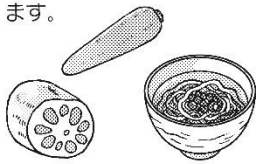
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



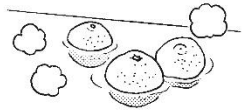
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



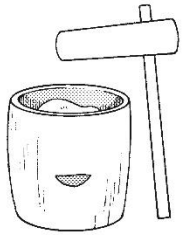
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

5年生とやまゆりポーク食育事業・バター作り体験を行いました！
（農業水産課主催地産地消推進計画）

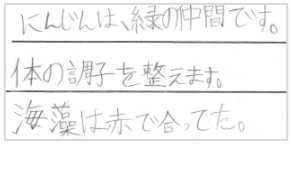
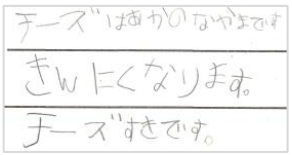
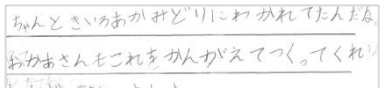
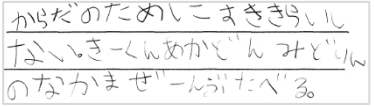
11月8日、5年生の社会科関連の畜産学習として、県畜産技術センター、JA全農、打戻種豚組合より、講師の方々を招き、『藤沢市の畜産について』や神奈川ブランド豚『やまゆりポーク』について教えていただいた後、市内に牧場を運営している須田さんのお話を聞き、バター作り体験を行いました。生クリームとバターをペットボトルに入れ、必死にふりふり！できたてのバターを、『ふじさわコッペパン』につけて試食をしました。バターには塩が入っていないので、ミルクの甘みがよく感じられたのか、「家のバターよりも甘い！」「クリーミーでおいしい」の声が上がりました。

そして、給食では今回の事業の一環で、『やまゆりポーク』を寄贈していただきまして、【やまゆりポークの生姜焼き】を全校で味わいました。神奈川県の花として有名な『やまゆり』のように、白く脂ののった豚肉は、甘みが強く、とてもおいしかったです。

浜見小学校は、市内の畜産業に触れる機会があまりない地区ではありますが、給食や食育を通じて、今後も地産地消事業に取り組み、身近に感じてもらえたらと思っています。

1年生とはまみ学級の児童と【たべものの3つのなかま】についての学習を行いました！

たべものは大きく分けると【熱や力のもとになる】【体をつくる】【体の調子をととのえる】ことの3つ（3大栄養素）に分けることができます。この3つのなかまがそろうことで、【栄養バランスがとれた食事】と考えられています。

そのなかまわけのお勉強を行いました。1人1人がたべもののお面をかぶり、たべものになりきってもらいながら、学習を進めました。

給食での3つのなかまは毎月家庭に配布しています『月間こんだてひょう』で確認することができます。ぜひ、おうちでの会話で「今日の給食には何が入っているのか」話題にしてくださると幸いです。