

# 12月 給食だより

柳瀬小学校

柳瀬中学校

栄養教諭：西澤

早いもので今年も残り1か月となりました。日中は暖かいことも多いですが、朝晩は寒い日が増えてきました。待ちにまった冬休みも間近です。楽しい年末年始を過ごすためにも、栄養バランスの整った食事で風邪や感染症を予防しましょう。

## ■毎日、心を込めて食事のあいさつをしましょう！

給食の時間に各教室に回っていると、大きな声で「いただきます」や「ごちそうさまでした」の声が聞こえてきます。毎日当たり前のように食べている食べ物は、たくさんの方が関わっています。農家さんや漁師さんをはじめ、食材を運んでくれる人、調理してくれる人など様々な人の努力や苦労があることを忘れてはいけません。また、私たちは多くの命をいただいています。目の前の食事に関わったすべての人に直接お礼を言える機会は少ないと思いますが、食事前後の挨拶や食べ方で感謝の気持ちを伝えましょう。

### いただきます

=料理の食材となった「命」をいただきます

ということ



### ごちそうさまでした(ご馳走様でした)

=食事を用意してくれた人たちへの感謝の言葉

(馳走…走り回って用意するという意味)



毎日給食を作ってくださっている調理員さんに、言葉以外の方法でも感謝の気持ちを伝えよう！



【みなさんが日頃できる取り組みの例】

- ★給食を好き嫌いせずに、残さず食べる。
  - ★お茶碗やお皿にご飯粒や食べ残しがないように食べる。
  - ★お箸やスプーンのむきをそろえて返す。
- などがあります。普段の給食の時間に意識しましょう。

## ■12月も「とことこオーガニック」の野菜が給食に登場します！

### とことこオーガニック挑戦中



とことこオーガニック

3、4年生の畑を

目指してがんばるよ！

有機農業を始めて2～3年の畑は「転換期間」と呼ばれ、長く有機農業をしている畑とは区別されます。

有機農業ができる畑にするためには、化学的に合成された肥料・農薬をやめ、土の微生物や栄養素を回復させます。また、古い農薬や化学物質が土からなくなるには時間がかかるため、一定の期間が必要とされています。所沢市では、有機農業に取り組む畑を増やすため、この期間に畑で採れた野菜も、「とことこオーガニック挑戦中」として、学校給食では試験的に使用しています。

## ■12月20日は冬至献立です！



今年の冬至は12月21日です。



給食では、20日に「冬至献立」が登場します。この日は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々は力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。給食では、かぼちゃをたくさん使った「かぼちゃの甘辛揚げ」が登場します。お楽しみに♪