



食育だより

令和 7 年 12 月

さいたま市立島小学校

お子さんと一緒にご覧ください

冬の寒さも本格的になってきました。12月は「師走」といいます。1年の終わりを迎えて、文字通り「先生も走り回る」ような慌ただしい時期ですが、空気も乾燥し、寒さも増し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。食事の前の手洗い・うがいをしっかりし、朝・昼・夕の食事を規則正しくとり、元気に2学期をしめくられるようにしましょう。また、1か月もたたないうちに冬休みに入ります。冬休み中はゆっくり休むことも大切ですが、3学期にむけて節度のある生活を心がけて過ごせるようご協力をお願いします。

12月の献立を紹介します♪

12月4日(木) さいたま市の特産物「くわい」を使った給食

大きく長い芽をつける姿から、「めでたい」「芽がでる」などとも言われ、縁起物とされています。なので、お正月に食べることも多いです。給食では、揚げたくわいとじゃがいもを青のりと塩で和えていただきます。

★ツナとコーンのピラフ・青のりくわいポテト・トックスープ・牛乳



12月11日(木) 青森県の郷土料理

ほたてごはんは、青森県でとれたほたての貝柱を使ってごはんに炊き込みます。せんべい汁は、しょうゆ風味の汁に青森県や岩手県で有名な南部せんべいを入れて作ります。寒い冬を乗り切るために、保存できる食材を工夫して作ったのが始まりです。

★ほたてごはん・あじの竜田揚げ・せんべい汁・牛乳



12月18日(木) 4日早い冬至献立

12月22日は冬至です。冬至には、病気にならないようにと願って「なんきん(南瓜)」や「ゆず」を食べます。また、「ん」が2つ付く食べ物を食べると、「運がつく」とされています。

★ごはん・たらゆずみそかけ・かぼちゃいり豚汁・牛乳



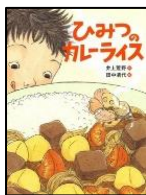
11月の給食の様子

ようこそ

給食室へ



11月13日(木) 読書給食「ひみつのカレーライス」



すごく硬いね!



↑茹でる前の黒豆を触っている様子

カレーの種の正体は・・・
「黒豆」でした! 「この種を持って帰って植えたい!」という声も多かったです♪

★ごはん・ひみつのカレーライス・福神漬け・牛乳

11月12日(水)



ジャムでクラスのキャラクターを描いたそうです。

★食パン・いちごジャム・海藻サラダ・チキンピーズ・牛乳

11月21日(金)



1年生も、麺を少しずつ入れながら上手に食べられるようになりました。

★岩槻ねぎラーメン・餃子ロール・茎わかめのチョナムル・牛乳



「好きな行事が運動会」の先生? だれかな?

〇〇先生かな?

給食の時間に、放送委員会が「この先生だれでしょう?」クイズを放送しました。ヒントを頼りにみんなで考えながら楽しそうに給食を食べていました。



さといも

さといも おお 大きいね!



かき

かき だ! 食べたい なっちゃう!

