

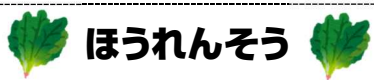
給食・食育だより



西宮市立高木小学校

12月の「こんだえびよう」から

◆季節の食材◆



冬の寒さであまみが増して栄養価が高くなっています。ビタミンや鉄が多くふくまれています。

3日(水) コンソメスープ

17日(水) 冬野菜たっぷりスープ

18日(木) かぼちゃのゆずかじる



ビタミンCや食物繊維がたくさんふくまれています。かぜなどをひくにくい体をつくるのを助けます。

19日(金) りんご



18日(木)

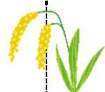
かぼちゃのゆずかじる

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長くなります。昔から、ゆず湯で身を清め、「ん」がつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。かぼちゃはなんきんとも呼ばれます。



◆地産地消◆

地域で生産した食材を地域で消費する取り組み



1日(月) ちゅうかふうピラフ

こめ

名塩管内・山口地区で作られた「きぬひかり」というお米です。

8日(月) さばのさけかすみそに

さけかす

西宮市は酒造りで有名です。さけかすは日本酒をつくる工程でできます。

17日(水) 冬野菜たっぷりスープ

だいこん

鷲林寺地区で作られた大根です。9月に種をまいて、丁寧に育てられました。

第二弾

にしのみやし 西宮市 市制100周年記念献立

こめこカレーライス

できるだけ多くの児童が手作りルウを使ったカレーが食べられるように乳・卵を使わずに作る「こめこカレーライス」を取り入れました。



チョコクレープ

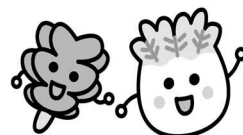
お祝いの気持ちを込めて
お楽しみデザート

西宮市は1925年に市として誕生し、今年で市制100周年をむかえました。それを記念した献立が11月と12月に登場します！





冬休みの食生活～10のポイント



た (食)べすぎに気を 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
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ つくりよくかんで 食べよう 	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 	楽しい冬休みを お過ごしください。	

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い ◆

※地域や家庭によって違いがあります。



◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)	
	黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
	数の子 子宝に恵まれるように。
	田作り (ごまめ) 豊作を願って。
	たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
	伊達巻 知識や教養が身につくように。 ／着るものに困らないように。
	きんとん 金運に恵まれるように。
	紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆ 二の重 (酔の物・焼き物など)	
	ブリ 出世できるように。
	タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
	エビ 長生きできるように。
	紅白なます お祝いの水引を表す。

◆ 三の重 (煮物など)	
	里いも 子宝に恵まれるように。
	れんこん 将来を見通せるように。
	くわい 出世できるように。
	昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。