

# 給食だより12月号

令和7年11月28日  
世田谷区立明正小学校

気温が低くなり、体調を崩す人も増えてきたようです。食事からきちんと栄養をとり、十分な休養をとり、適度な運動をして、冬も元気に過ごしましょう。

## 佐渡市の方による、佐渡の米作りの授業

給食では、新潟県佐渡市のお米を使っています。

給食のように大量のお米を炊くと、お米自体の重さで

つぶれやすくなってしまうことが多いのですが、佐渡産の

コシヒカリは粒立ちの良い食感が際立ちます。そして噛む

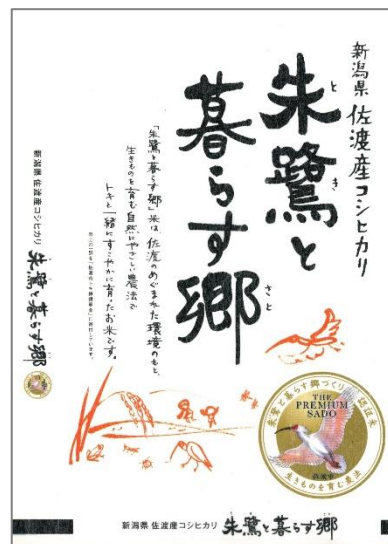
ほどに甘さが広がり、食感・味ともに絶品のお米です。

11月18日に、佐渡市でお米作りに関わっている方々を

お招きして、5年生が佐渡の米作りについてお話を聞きました。

朱鷺のぬいぐるみを見たり、佐渡市と中継をつないで

いただいたりして、佐渡のお米を身近に感じられる授業でした。



## 「せたがやそだち給食」大蔵大根を食べましょう

世田谷区で生産された、野菜・果実・花などを総称して「せたがやそだち」と呼んでいます。

世田谷区では、区内農産物のイメージアップとPRを図るため、区内で生産された野菜や果実、花に表示するキャッチフレーズ「せたがやそだち」と大地に生える双葉

をモチーフにしたロゴマークを平成11年12月に作成しました。世田谷区の学校

給食では、食育の観点から区内農産物の利用に取り組んでいます。「せたがやそだち」

を利用した日の給食が「せたがやそだち給食」です。

大蔵大根は、江戸時代から昭和にかけて、東京の人々の食生活を支えてきた伝統

野菜「江戸東京野菜」の一つで、世田谷区の大蔵の一带で

栽培が広まりました。今は、世田谷の古きよき野菜を見直そう

という動きがあり、区内の小中学校で年に一度は大蔵大根

を使った給食を作っています。



12月が旬の食べ物 白菜 大根 春菊 ゴボウ ネギ ニンジン 小松菜 ほうれんそう

カブ ミカン ユズ 柿 リンゴ タラ アマダイ ヒラメ ワカサギ イワシ ブリなど