

令和7年11月28日
世田谷区立明正小学校

給食だより12月号

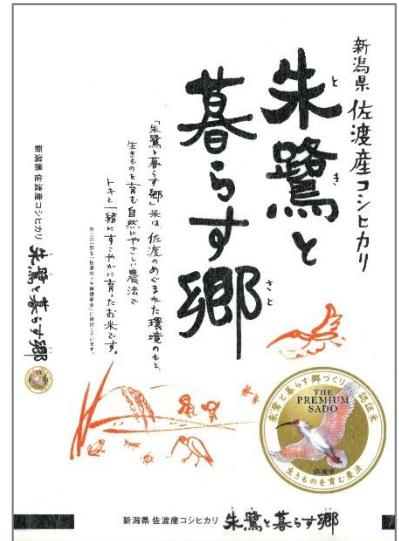
気温が低くなり、体調を崩す人も増えてきたようです。食事からきちんと栄養をとり、十分な休養をとり、適度な運動をして、冬も元気に過ごしましょう。

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を図るために、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帯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

カブ	しゅん	た	もの	白菜	だいこん	しゅんぎく	ゴボウ	ネギ	ニンジン	こまつな	ほうれんそう
ミカン	かき	う	柿	大根	春菊						
ユズ		い	リンゴ	タラ	アマダイ	ヒラメ	ワカサギ	イワシ	ブリなど		