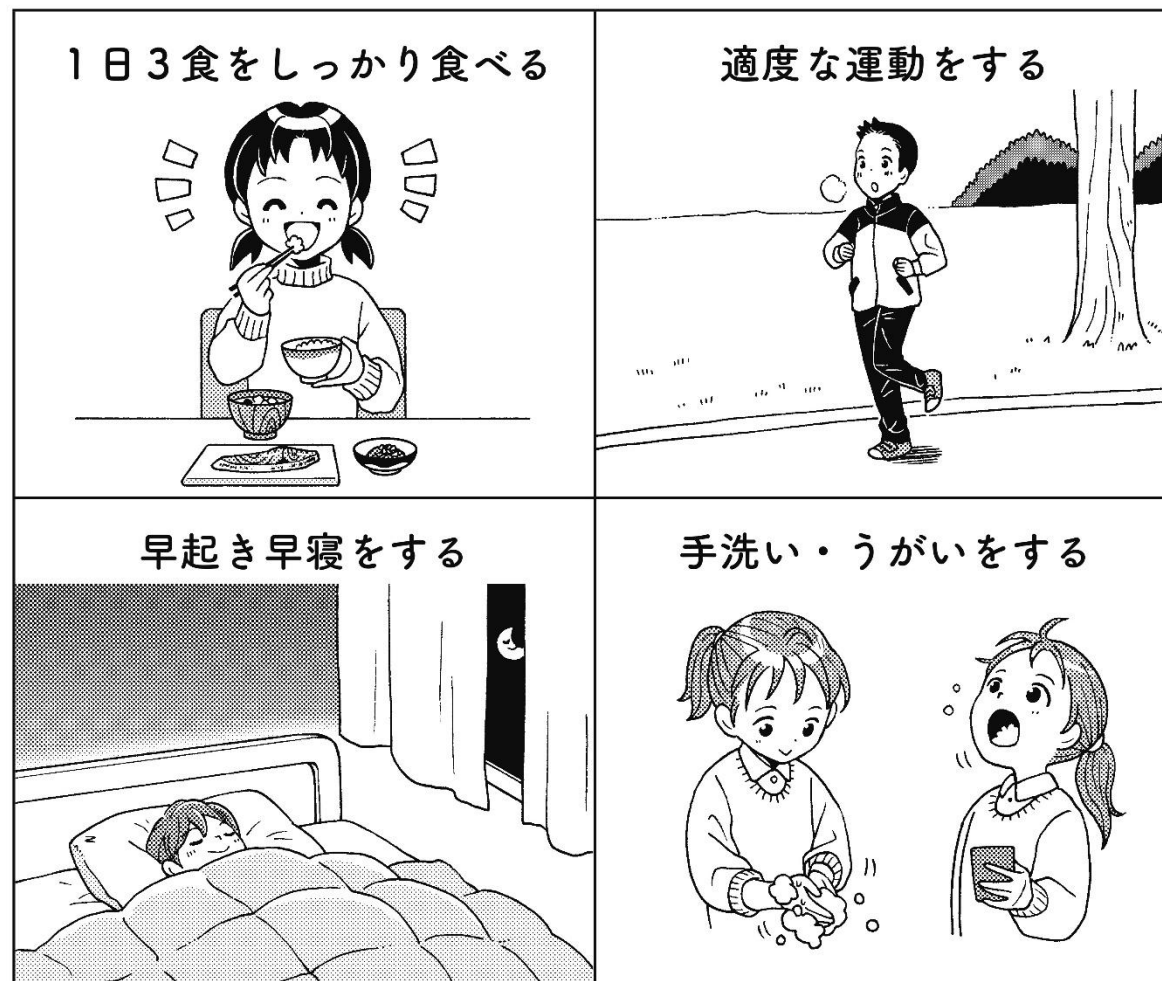


給食たより

令和7年11月28日(金)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 伊藤修久
栄養士 北原 香

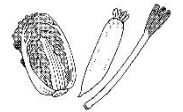
日が暮れるのも早くなり、寒さも本格的になってきましたね。今年も残すところ1か月です。12月は、クリスマスや冬休みなど楽しみな予定も多いと思います。また、この時期は、空気が乾燥するので、インフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。楽しい冬休みを過ごせるように、十分な休養と栄養をとりましょう。

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣



©少年写真新聞社2025

12月の給食



2日(火)…イギリス料理のシェパーズパイを作ります。

4日(木)…高橋農園さんでとれた大蔵大根を使ってカレーライスを作ります。身が締まった大蔵大根はカレーにも合います。

9日(火)…有機栽培のたまねぎを使用してサラダのドレッシングを作ります。

11日(木)…高橋農園さんでとれた野菜を使用します。

19日(金)…秋田県産「あきたこまち」の有機米を使用します。

22日(月)…12月22日は冬至です。1年で最も昼間が短い日です。「ん」がつく食材を食べると縁起が良いと言われています。給食では、かぼちゃ（なんきん）、にんじん、うどんを使った冬至うどんを作ります。また、和え物には、ゆずを使用します。

24日(水)…2学期最後の給食です。クリスマスメニューをイメージして、揚げた鶏肉にマーマレードソースをかけます。

<旬の食材>

里芋、大根、冬キャベツ、白菜、ぶり、ブロッコリー、カリフラワー、タラ、かんきつ類、ゆず等



有機農産物について



有機農産物とは、有機農業で作られた農産物のことで、化学的に合成された肥料や農薬を原則使用せず、可能な限り環境に配慮した栽培方法です。有機栽培は、栽培のルールを定めたものであり、出来上がった農産物の品質に関する基準ではありませんが、農産物の味などは、栽培方法や農地の条件などの影響を大きく受けます。

殺虫剤や除草剤を使用しない有機栽培は、土壌環境や生物の多様性など、農業生態系を守り、持続可能な食料生産の促進にもなります。有機農産物を選択することは、私たちの住んでいる環境を守ることにもつながります。世田谷区では、子どもたちに有機農産物や食への関心を高めるために給食での使用を勧めています。有機栽培は、人の手がかかるため、収穫量が少ないことや価格が高くなるという課題があり、毎日は使えませんが、毎月1回の有機米給食や、学期に1回以上、有機野菜をとりいれるようにしています。今月は、有機米は秋田県産のあきたこまち、有機野菜はたまねぎを使用します。

