



## \* 12月8日は有機農業の日(オーガニックデイ)

「有機農業の推進に関する法律」(通称:有機農業推進法)が成立してから10周年を記念し、2016年に、12月8日が記念日「有機農業の日」として制定されました。

有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壤環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。

## \* 有機野菜給食 \*

12月は 有機野菜の「レモン・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・にんじんの葉」を使って ちみフレモントースト とかぼちゃのシチューを作ります。



## 共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子供たちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



## 「一陽來復」、冬至ですよ!

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽來復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

### 運盛り



### 冬至かぼちゃ



### ゆず湯



「陰」の力が極まる冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担当からはじまった風習とされています。

昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができるかぼやは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源にもなりました。

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

令和7年も今月で  
終わりです。

# 意欲的に給食当番に取り組もう!

給食当番活動では、何よりも人と協力して行動する力が培われます。そして学校や生活の中で学んだことを実践できる場面がたくさんあります。たとえば配膳のときには、「このご飯の量を何人分で分ければいいのだろう?」と、頭の中で分数の計算を使って盛り付けています。逆に、給食当番活動で学んだことや体験したことが、教科等の学習や家庭生活の場面で活かされることもたくさんあります。

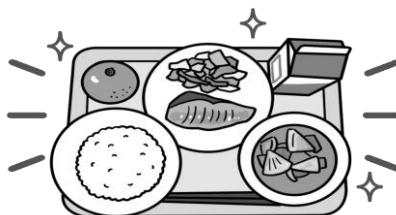
## 給食当番活動をさらにグレードアップさせよう!

給食のことを  
よく知ろう!



栄養教諭や担任の先生に献立のおすすめポイントを聞いて、みんなに教えてあげましょう。やる気も高まりますよ。

盛り付けの美しさも  
おいしさのポイント!



食べる雰囲気や環境、きれいに美しく盛り付けることも、おいしく食べるためにはとても大切なことです。

「おもてなし」の心で  
仕事をしてみよう!



クラスのみんなや先生を「お客さま」に見立てておもてなしをしましょう。他人の気持ちになって考える力もつきます。

いよいよ冬休みです。親子で一緒に作ってみませんか?

\*かんたんクッキングレシピ\*

## 50秒で焼けるクリスマスケーキ



### 材料 (10個分)

- |              |       |
|--------------|-------|
| ・ホットケーキミックス  | 1袋    |
| ・たまご         | 1個    |
| ・牛乳          | 200ml |
| ・さとう         | 大さじ3  |
| ・サラダ油        | 大さじ3  |
| ・ホイップクリーム    | 1本    |
| ・好きなトッピングの材料 | 適量    |

### 作り方

- ① ボウルにたまごを割り入れ、あわだて器でほぐす。
- ② さとう・牛乳・サラダ油を混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスも入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③の生地をケーキカップ10個に分けて入れる。
- ⑤ 電子レンジに1個入れ、50秒ほどチンする。
- ⑥ さめたらホイップクリームをしぶり、かざりつける。

### 使う器具

- ・ボウル・あわだて器
- ・ケーキ紙カップ・電子レンジ



ホットケーキミックスにココアパウダー (小さじ1ほど) を混ぜて作るとココアケーキになります。

