



食育だより

今年も残すところ後わずかとなりました。朝夕の冷え込みも厳しくなり、気温の変化が大きくなっています。気温が下がり、空気が乾燥するとかぜやインフルエンザにかかる人も多くなります。手洗いや栄養バランスのとれた食事で生活習慣を整えて元気に冬を乗り切りましょう。



給食メニュー人気投票結果発表！

給食委員会の活動として、給食メニューの人気投票を行いました。

たくさん投票をしてもらいました。みんなどれが1位になるか興味深々でした。

| 部門 | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 |
|--------|--------|------------|---------|--------------|----------|
| ごはんの部 | わかめご飯 | チャーハン | そぼろごはん | シーフードピラフ(4位) | 赤飯(4位) |
| パンの部 | 揚げパン | フレンチトースト | ピザパン | パン(苺ジャム) | コッペパン |
| おかずの部 | からあげ | 揚げぎょうざ | ビビンバ | ハンバーグ | しゅうまい |
| 野菜の部 | 春雨サラダ | ツナとひじきのサラダ | いそか和え | 温野菜 | 小松菜のおひたし |
| 汁物の部 | とんじる | 春雨スープ | ミネストローネ | 白玉雑煮 | クラムチャウダー |
| デザートの部 | シューアイス | ケーキ | フルーツポンチ | 杏仁豆腐 | プリンアラモード |

★ 人気第1位！「春雨サラダ」1人分

| | | | |
|------|--------------|------|------|
| 春雨 | 4g (もどす・3cm) | 砂糖 | 2g |
| もやし | 10g | しょうゆ | 2.4g |
| こまつな | 30 (3cm) | ごま油 | 1.0g |
| にんじん | 5g (せん切り) | 酢 | 2.0g |

①春雨、野菜は茹でて、水にとって冷まし、水気をきつておく

②調味料を加熱して、たれを作る

③①と②を和える

ご家庭でも作ってみてはいかがですか？

令和6年度 12月号
春日部市立八木崎小学校

全国お雑煮マップ

北海道

鶏がらベースで、焼いた角餅が入っています。具材は鶏もも肉、大根、にんじん、ごぼうの千切りなど。砂糖が入っていて少し甘いのが特徴です。



香川県

いりこだしで、あんもちを煮ます。里芋、にんじん、大根が入ります。白みそで味をつけます。



お正月料理の代表お雑煮は、地域によって様々な種類があります。みなさんのお家ではどんなお雑煮を食べていますか？



地域で違う餅の形
関東は角餅
関西は丸餅が多く
その境は、新潟、金沢、関ヶ原、三重、和歌山あたりと言われています。

東京都
かつお、こんぶだしに焼いた角餅、とり肉、小松菜、三つ葉が入ります。



福岡県

あご(とびうお)のだしに、ぶり焼き豆腐、しいたけ、かまぼこが入ります。



京都府

かつおと昆布だしに、焼かずに煮た丸餅、里芋、にんじん、大根が入ります。

