

食育だより

令和6年度 12月号
春日部市立八木崎小学校

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	そばろごはん	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	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、水気をきっておく
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しょうか？

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。

