

令和 7 年度 河南学校給食センター発行

## 給食だより 12月号



12 月になり、もう少しで今年も終わりです。冬休みをひかえ、クリスマスに大晦日・お正月と行事が続きますが、体調管理には十分気を付け、楽しくすごしましょう。

### 今月使用予定の地元食材

米・ほうれん草・青菜・春菊・白菜・キャベツ・玉ねぎ・水菜  
さといも・大根・紅くるり大根・人参・ねぎ・長ねぎ・ブロッコリー

◎紀の川市でとれた冬に美味しい葉野菜をたくさん使っています

### 今月のフルーツ給食

#### 12/5 みかん

実を包んでいる袋や、白いすじにも栄養素がたっぷり含まれています。まるごと食べましょう！

#### 12/23 ネーブル

ネーブルは、英語で「ヘソ」の意味があります。おしりの部分がポコッとふくらんでいて、ヘソのように見えるので、この名前が付いているそうです。

### 和歌山県から「くじら肉」をいただきます！

和歌山県では、太地町のようにくじら漁が盛んだった地域もあり鯨肉を食べる文化があります。その文化を受け継いでいくため、県では鯨肉を学校給食でおいしく食べてもらう取り組みを進めています。

鯨肉は、牛肉や豚肉に比べて低カロリーで、たんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。また、普段の食事では不足しがちな鉄分も含まれています。

## 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！



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。



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。



クラスみんなや先生を「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。

#### 12/2 有機農業で生産されたお米、新生姜

この日のごはんは、紀の川市オーガニックビレッジ準備会から「地元の農家さんが有機農業で生産されたお米・新生姜」を提供してくれます。味わって食べましょう。また感想を聞かせて下さいね！

