

# 12月 ぱくぱく通信

令和6年11月29日  
墨田区立第二寺島小学校  
給食だより No.9  
校長 由良 隆  
栄養士 宮崎 愛弓

日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。今年も残すところあと1か月です。開校百周年記念集会もあり、年末年始に向けていそがしい毎日ですが、新しい年も元気に過ごせるようにしましょう。

## きゅうしょくししょくかい ☆給食試食会☆



今年度は30名の保護者の方が参加してくださいました。準備・進行をしてくださったPTA役員の皆様、ありがとうございました。要望があったので、給食のレシピをいくつか紹介します。他にもこんなレシピが知りたい！などあれば、右のQRコードからどうぞ！

### き ぼ だいこん あ にんぶん 切り干し大根のツナ和え (4人分)

切り干し大根:15g	キャベツ:葉1枚(40g)	もやし:60g
にんじん:2~3cm分(15g)	こまつな:70g	ツナ:30g
ドレッシング(1人分の量が少ないので、以下は3回分の分量です。)		
水:大さじ1	みりん:大さじ1弱	しょうゆ:小さじ4弱
さとう:大さじ1	レモン汁:大さじ1弱	白いりごま:小さじ2弱

#### つく かつ 作り方

- ①切り干し大根はほぐしながらもみ洗いし、よごれを落としてから15分ほど新しい水にひたして戻し、水気をしっかりしぼっておく。キャベツは細め短冊切り、にんじんはせん切り、小松菜は食べやすい大きさにざく切りにする。
- ②にんじん、もやし、キャベツ、切り干し大根、小松菜の順にゆでる。
- ③ゆであがったら冷水にとって冷まし、水気を切る。
- ④ドレッシングを作る。小鍋に調味料を全部入れみりんのアルコールを飛ばし、冷ます。
- ⑤ツナ、野菜、ごま、ドレッシングを和える。

### から にんぶん ピリ辛もやし (4人分)

きゅうり:大1/2本(75g)	もやし:150g	白いりごま:小さじ2弱
ドレッシング(1人分の量が少ないので、以下は3回分の分量です。)		
さとう:小さじ2	酢:大さじ1	しょうゆ:大さじ2弱
ごま油:小さじ2強	塩:2つまみ	ラー油:少々

#### つく かつ 作り方

- ①きゅうりはななめ半月切りにして、もやしと一緒にとさつとゆで、冷水にとって冷ます。
- ②ドレッシングを作る。小鍋に調味料を全部入れてふつとうさせ、冷ます。
- ③野菜、ごま、ドレッシングを和える。



# ことし とうじ がつ にち 今年の冬至は12月21日です！

1年のうちで1番日照時間(太陽が出ている時間)が短い日、それが冬至です。1番日照時間が長い夏至と比べると、冬至はなんと4~5時間も日照時間が短いんだとか。冬至の日には、「ん」のつく食べものを食べると運が上がるといわれています。

\*南瓜(かぼちゃのこと。) \*にんじん \*だいこん \*うどん などなど…

また、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ると、風邪をひかないといわれています。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか？



給食では20日(金)に「ほうとう・白菜のゆずしょうゆ和え・じゃがいもと大豆の甘辛・牛乳」を出します。冬至に関係する食べものを探してみましよう！

## オリジナルメニュー めしあがれ♪

開校百周年記念集会に向け、給食委員会全員で食品ロスを減らすための献立を考えました。栄養バランスや彩りなどに気をつけながら、全校が喜ぶ献立を作ったのでお楽しみに！

5日(木)

みそラーメン・ハニーサラダ  
おかしな目玉焼き  
牛乳

6日(金)

二寺カレー・海そうサラダ  
二寺クッキー  
牛乳

9日(月)

ミートソーススパゲティ  
わかめサラダ  
小松菜ケーキ・牛乳

10日(火)

丸パン・ハンバーグ  
ゆでキャベツ・クリームシチュー  
みかん・牛乳

### 保護者の皆様へ



★ランチョンマットの準備、給食用白衣の洗濯等ご協力いただき誠にありがとうございます。  
引き続き、給食当番の週には必ずマスクを持たせていただくようお願いいたします。