

# 給食だより

(毎月18日はのぎ地産地消の日)



令和4年

## 12月号

野木町立野木中学校



## 読書週間献立を実施します！



12月12日から22日は読書週間ですね。給食では、「読書週間メニュー」として、学校図書館と連携し、本校の図書館にある本に登場するメニューを取り入れてみました。本から飛び出した給食を、読書と合わせて楽しんでください。

### 「がんばれ給食委員長」

中松まるは 作 石山さやか 絵 より  
筑前煮



くじ引きで給食委員長になってしまった主人公。給食の食べ残しが栄養士の先生の悩みであることを知り、給食委員会の取り組みを始めます。「みんなが好きなメニューを出せばいいのではないかと考えますが、給食にはいろいろなハードルがあって…。毎日食べているのに、意外と知らない給食のことがよくわかる1冊です。

「給食アンサンブル」 如月かずさ 著 より  
フライドチキン ミネストローネ 麻婆豆腐  
黒パン ミルメーク ABCスープ カレー

6人の中学生たちの揺れる心が、給食をきっかけに変わっていく短編集です。それぞれのお話に登場するメニューの中から、7品を取り入れました。中学生の日常に根ざした給食だからこそそのエピソード、日頃の給食と重ねながら読んでみてください。



「給食のおにいさん」 遠藤彩見 著 より  
ナポリタン 焼きそばパン ビーフシチュー



コンクールで優勝するほどの腕をもちながら、給食調理員として働くことになってしまった主人公が様々な問題を抱えた子ども達と対面し、自身の境遇を投影しながら「食」を通して子ども達と共に変わって行く物語。

主人公の祖母の「物事はね。消去方で仕方なく決めると、つらいときに気持ちがつづかない。人から言われて決めると、失敗したときに相手を恨んでしまう。だからすべては自分の意思で決めないのだめだよ」や「食べられるうちに、食べたいものを思い切り味わうんだよ」の言葉にも共感や感動があります。

11月に実施した食育アンケートで「郷土料理や行事食を知っていますか」の回答で、知らないと答えた人が46%いました。郷土料理について裏面に載せましたので、読んでね。



## 風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人だんだんが増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに



野菜もしっかり食べよう



早寝・早起きを心がけよう



外で元気に体を動かそう

## 日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



## 大みそか

### 年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか？

## 正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

### お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮