

# 12月給食たより



令和4年11月30日  
小金井市立小金井第二中学校  
校長 栄 養 士

12月 食事を楽しむ気持ちを大切にしよう！

音楽祭を皮切りに、行事や試験ともりだくさんだった2学期もあとわずか。コロナ禍の中、本当に一生懸命に様々なことに取り組んでいましたね。

そんなみなさんに、12月は楽しいメニューをたくさんご用意しました！日照時間も短くなり、寒さも身にしみてきたので、いづれも豊かなメニューを意識しました。料理は見た目も大切です。全て、野菜や果物など、食べ物に由来した自然な色です。冬にピッタリの彩り豊かな世界のメニューや行事食にチャレンジしてみました。

## フランスの野菜ソース ピュレと野菜の甘みを活かしたポターージュ

旬のほうれん草をうらごししてピュレにし、生クリームと一緒に、ゆっくり温めて作ります。キレイなグリーンのソースを楽しんでください。

パンプキンのポターージュも、かぼちゃをふかして、うらごしします。鶏ガラや、香りの高いにんじんやセロリー、たまねぎと一緒にだしをとり、スープにしました。

どちらも野菜本来のうまみ、甘さを活かしたいので、調味料は塩だけです。寒い冬ですが、いづれで食欲をアップし、野菜でおいしく健康になろう！



## フィンランドでは、冬の行事に食べるお菓子 ヨウル トルトゥ

フィンランドの言葉で、『トルトゥ』=タルトやパイの意味。

パイ生地を星の形に切って、真ん中に果物のジャムを入れて焼く  
フィンランドの伝統的なお菓子です。

フィンランドの冬は、雪がたくさん降り、太陽が出ている時間も短くなります。家の中で『ひかり』や『あたたかさ』を大切にする行事が冬にたくさんあります。この星の形のお菓子は、冬にピッタリのお菓子ですね。



ヨウル トルトゥ  
作り方

材料：  
正方形のパイ  
好みのジャム



① 四隅に  
切れ込みをいれる。



② 真ん中に向けて  
折りたたむ



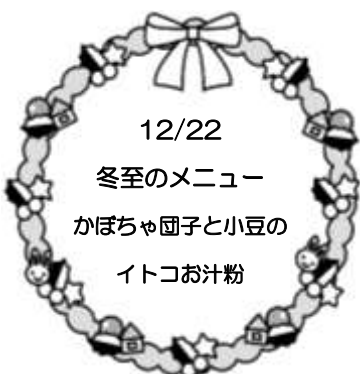
③ 真ん中にジャムを  
のせてオープンハ

## 冬至（とうじ） 春に向かって寒い季節の健康を祈る行事

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のこと。この日から、徐々に太陽の出る時間が長くなり、春にむかいます。しかし、寒さはこれからが本番。寒い季節を健康に過ごせますようにと、栄養のある旬のものを食べる習慣があります。特に、夏に収穫し、冬まで長く保存できるカボチャ

（なんきん南瓜）を食べて、長寿も祈ります。

今回は、あずき小豆を甘く炊き、かぼちゃ団子のお汁粉にしました。



## 二中 給食試食会にお越しいただき ありがとうございます

11月24日（木）和食の日に、PTA主催の給食試食会が行われました。

『和食の日』にちなみ、小金井野菜をふんだんに使った和食を保護者の皆様に試食していただきました。

給食の目標や、学校給食の安全性、だしをきかせた減塩や地場野菜の活用など、普段 給食を作るうえで大切にしていることを中心に栄養士から、お話をさせていただきました。

特に、家庭科の授業で2年生が考案した給食献立について、大きな関心が寄せられました。

コロナや自然災害、ウクライナの平和問題が、給食にどう影響しているかを考慮しながら、2年生が一生懸命考えた献立を紹介すると、『社会情勢をよく理解しているね』『食べる人のことや栄養のことが考えられているなあ』など感心していらっしゃいました！

2年生の立てた献立で、保護者のみなさんに、二中の給食について、さらに理解を深めていただけたと思います。

『豆をおいしく食べるには？』『魚が大好物になるメニューは？』など、事前にいただいていたご質問には、生徒に人気メニューのレシピをご紹介します。

ご参加いただいた保護者のみなさんも、黙食を含め、二中の生徒のみなさんと同じ給食時間を過ごしていただき『貴重な経験になりました』というお声がたくさん寄せられました。

今回は、コロナ禍とあり、3年生の保護者のみなさんを中心に15名の方にご参加いただきましたが、今後は状況を見ながら、できるだけ多くの保護者の方々にご参加いただける機会があれば良いと思っております。

二中の代表的な献立の写真や掲示物をみていただきました。

2年生が考えてくれた給食献立が、大注目されていました！



### 12月の給食費について

振替日 令和4年12月5日（月） 振替額 5449円

### 1月の給食費について

振替日 令和5年1月5日（木）振替額 5449円

### 給食を長期間停止する際のご注意

長期療養等で、給食を長期間停止するご予定のご家庭は、担任にご相談ください。担任より 給食会計担当が連絡を受けた日から起算して、1週間後より 5回以上連続で停止する場合は、ご返金の対象となります。

また、再開もご連絡から1週間お時間をいただいております。

原則 給食の変更は、ご家庭からのご許可を受けてからのご対応となります。ご了承ください。

### ご注意：

1月については、始業式前の振替日程となっております。年末年始のお忙しい中恐縮ではございますが、前日までの残高確認をお願いします。