令和5年度 12 月号

名古屋市立　矢田小学校

だんだんと寒くなってきました。空気が乾燥して、感染症がはやりやすくなる時期です。好ききらいなく何でも食べて、感染症に負けない丈夫な体をつくりましょう。

今月のこんだてから

【特別献立】

☆パートナー都市の日（タシケント市）・・・5日（火）

ツイストロールパン ・ 牛乳 ・ ラグマン ・ にんじんサラダ ・ ヨーグルト

名古屋市は、タシケント市（ウズベキスタン）と 2019 年 12 月にパートナー都市協定を結びました。「ラグマン」は、ウズベキスタンで親しまれている、きしめんに似ためん料理です。また、タシケント市では、サラダがよく食べられています。今回は、にんじんときゅうりを一緒に和えた「にんじんサラダ」が給食に出ます。※ラグマンとにんじんサラダは新献立です。

☆姉妹友好都市の日（南京市）・・・18 日（月）

ごはん ・ 牛乳 ・豚肉うす切りと野菜のみそいため煮 ・ ぎょうざ ・ ライチゼリー

名古屋市は、南京市（中国）と 1978 年 12 月に姉妹友好都市になりました。「豚肉うす切りと野菜のみそいため煮」は、中国では回鍋肉（ホエグォーロー）と言います。「ライチゼリー」は、中国でよく食べられるライチを使った、さわやかなゼリーです。

【ふるさと献立】 ～名古屋市や愛知県の郷土料理にちなんだ献立や特産物を使った献立です～

- **めひかりのから揚げ … 1日（金）** 愛知県の三河湾で水揚げされためひかりを使っています。
- **どてどんぶり … 7日（木）** 名古屋の郷土料理のどて煮を麦ごはんにかけて食べます。
- **とりめし … 11 日（月）** 愛知県の郷土料理です。ごはんに混ぜて食べます。
- **えびフライ … 20 日（水）** 名古屋で親しまれている食べ物です。

【地産地消】「みんなで食べる！なごや産」の日

13 日（水） ごはんは、港区・中川区産の米「あいちのかおり」、カレースープには中川区産のパセリが使われています。

20 日（水） ごはんは、港区・中川区産の米「あいちのかおり」、牛肉とブロッコリーのオイスターソースいためには、緑区やその周辺でとれたおかえり野菜のブロッコリーが使われています

ブロッコリーは、名古屋市の給食や名古屋市内のスーパーなどから出された生ごみを原料にした「たい肥」を使って、名古屋市内の農家で育てられた「おかえりやさい」です。

冬至とかぼちゃ

「冬至」とは、1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。今年の冬至は 12 月 22 日（金）です。日本では昔から、冬至にかぼちゃが食べられてきました。夏に収穫した栄養価の高いかぼちゃを食べて、冬を元気に過ごせるようにとの願いが込められています。給食では **4 日（月）**に**かぼちゃフライ**が出ます。かぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう！