



都立青島特別支援学校  
 校長 高橋 馨  
 栄養士 小平 香織

# 12月の給食だより

## ★ 試食会報告 ★

10月16日(木)に給食試食会を開催しました。当日の献立はごはん、さばの竜田揚げ、のりあえ、けんちん汁、りんごでした。

まず栄養士から30分程度給食について説明をした後、試食を行いました。終了後のアンケートでは、参加者の80%以上の方に味付け、分量が丁度よく、彩りも良いと回答して頂きました。

味付けが少し薄いと感じられた方もいらっしゃいましたが、給食では減塩のため、削り節や鶏ガラなどのだしの風味を生かした味付けにしています。ご家庭でも御理解と御協力をお願い致します。

### ～参加者の感想ご紹介～

- ・汁物は味が薄く感じたので、家庭の塩分を見直したいと思います。
- ・薄味に最初は思えたが素材本来のおいしさを知ることができた。
- ・だし汁も取っていたり、ゼリーも手作りで驚きました。

## ◆ 今月の献立より ◆

### 19日(金) 食育の日～小松菜献立～

東京生まれの野菜小松菜をたっぷり使用した肉みそ丼の献立です。小松菜は江戸川近くの小松川発祥の野菜です。給食の小松菜はいつも東京都産を使用しています。この日は八王子産の小松菜を使用する予定です。

### 22日(月) 冬至献立

冬至は、一年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロテンを豊富に含んでいるので、寒い冬のかぜ予防に効果的です。給食では、ゆずを使った柚庵焼きとかぼちゃのいとこ煮を献立に入れました。



## ～12月の行事食～

- 19日(金) 食育の日  
～東京小松菜献立～
- 22日(月) 冬至献立
- 25日(木) クリスマス  
終業式

## 冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。

