

# 12月給食だより

令和7年11月28日(金)  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

保護者宛 94号

## 寒さに負けない生活習慣

2学期も残り1カ月となり、寒さが染みる季節になりました。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう！

### 早寝・早起き・朝ごはんでリズムづくり！

生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、冬休みに入って学校がない日でも、決まった時刻に起きて決まった時刻に寝るようにしていきましょう。

### 手洗い・うがいをこまめにしましょう！

寒さや乾燥が厳しい季節になるにつれて、ウイルスが活発になり、病気にかかりやすくなります。外から帰ってきたとき、食事をする前などは必ず手洗い・うがいをする習慣を身に付けましょう！

## 12月8日は『有機農業の日』

毎年12月8日は『有機農業の日(オーガニックデイ)』です。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法のことを言います。有機農業を推し進めていくことによって、土壌環境や生物の多様性などの農業生態系を守ることにつながるため、有機農産物を学校給食へ活用していくことが求められています。三小でも、有機野菜を使った献立を提供する予定です！1学期に引き続き、清瀬市のお隣、埼玉県所沢市のオーガニックファーム所沢農人の川瀬さんと、陽子ファームの池田さんの育てた有機野菜を届けていただきます。今回は、じゃがいもとさつまいもとにんにくを使ってシンプルに味付けした、「有機野菜とチキンのグリル」を作ります。使う野菜は全て有機野菜です！川瀬さんと池田さんのこだわり有機野菜をお楽しみに！



川瀬さん



池田さん

## 3年生のにんじんが給食に登場しました！

清瀬市の学習を行っていた3年生は、清瀬市でたくさん収穫されているにんじんを自分たちでも育ててみよう、7月に学校支援本部の方と一緒に種をまきました。そして11月、そのにんじんを収穫しました。50本以上のにんじんがとれ、全部で4.5kgになりました！実際に食べてみよう、11月18日・19日の給食では100%清瀬三小3年生が作ったにんじんを使いました！形も大きさもさまざまあり、市場に出回る形のそろったにんじんを育てることの難しさを実感しつつも、「おいしい！」の声をたくさん聞くことができました😊



### 7月 種まき

学校支援本部の方に協力していただき、種をまきました！

### 11月 収穫

色々な形のにんじんが収穫できました🥕

## 給食レシピ

### もちもちおさつドーナッツ \*11月6日の献立より

<材料>4人分

- |                   |                  |                   |
|-------------------|------------------|-------------------|
| ・さつまいも……………80g    | ・白玉粉……………40g     | ・絹豆腐……………80g      |
| ・上白糖……………大さじ3と1/2 | ・薄力粉……………60g     | ・ベーキングパウダー…小さじ1/2 |
| ・サラダ油……………小さじ1弱   | ・粉糖……………小さじ1/2～1 |                   |

<作り方>

- ① さつまいもは蒸してフォークやマッシャーなどでつぶす。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ 白玉粉・豆腐・砂糖・①・②・油の順に混ぜて生地を作り、ドーナツの形に成形する。
- ④ 160℃程度の油で揚げる。
- ⑤ 粗熱が取れたら粉糖をふる。

### 給食室の様子



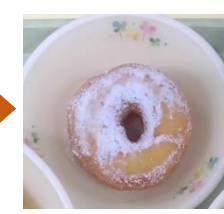
つぶしたさつまいもと粉類を合わせて生地を作ります。



ドーナツの形に成型します。



油で揚げていきます。



白玉粉と豆腐の力でもちもちのドーナッツです😊