

12月給食だより

令和7年12月 赤塚第二中学校



◇◇◇寒い冬を元気に乗り切ろう！◇◇◇

朝晩、日に日に寒くなってきました。厚着をして寒さをしのぐのも良いのですが、体の中からポカポカになりたいと思いませんか？そのためには朝ごはんをしっかり食べ、体温を上げて登校しましょう。また、夜ごはんは鍋や煮込み料理など、温かい料理がおすすめです。冬野菜の長ねぎや大根などの根菜類は、体を温める効果があります。体の中から温かくして、元気に過ごしましょう。

～献立紹介～

日本の郷土料理「静岡県」「福岡県」

静岡おでん…具材に静岡おでんの特徴である黒はんぺんを使います。

青のりと粉かつおをかけて食べます。

福岡ごぼ天うどん…福岡県にはうどんの名店がたくさんあります。ごぼ天はごぼうの天ぷらですが、給食ではごぼうのかき揚げにしています。
がめ煮…福岡県の方言「がめくりこむ(寄せ集めるの意味)」が名前の由来と言われています。筑前煮とも呼ばれています。

今月の板橋野菜：白菜・人参・大根・小松菜・ブロッコリー

8年6組 さん考案（特別賞）

キノピオシェフ監修！マリオの世界のごはんたち

牛乳・魔王も黙る、激辛クッパ・海藻入りぶくぶく揚げ・

コインが入っていたらラッキー！ピーチ姫ヨーグルト

マリオの世界には食品や料理に似たキャラクターがたくさんいます。また、USJにはキノピオカフェがあります。そのキャラクターをイメージして、キノピオが料理するイメージで献立を考えました。

8年5組 さん考案（アイデア賞）

みんな大好きティズニーランド

牛乳・Donaldの好物ガーリックトースト・ミッキーが釣った白身魚のクリームシチュー

チップとデールの好物アーモンドサラダ・ミニーも見上げた星空パンチ

みんなが知っている題材の献立にしようと考えました。ティズニーランドはわくわくする夢の国であり、給食になったらみんなで楽しく食べることができるだろうなと思って、このテーマにしました。

栄養士実習生考案

冬至のぽかぽか給食

牛乳・ごはん・小松菜のふりかけ・鶏肉の香味焼き

かぼちゃと根菜のみそ汁・柚子寒天ゼリー

冬至にちなんだ、心も体も温まる献立です。「冬至の七草」の食材を使ったみそ汁、ゆず湯にかけて柚子を使用したデザートをつけました。また、この時期に採れる板橋区の野菜も使用しています。

8年3組 さん考案（特別賞）

寒さに負けるな！栄養全開北海道メニュー×冬至

牛乳・柚子入りイカめし風混ぜごはん・野菜たっぷり体ほっこり石狩汁

生産量日本一！北海道かぼちゃのマフィン

母が赤二中出身で、思い出の給食がイカめしだったと聞いて、冬にぴったりな北海道メニューを考えました。さらに、料理の中にかぼちゃと柚子を足して、冬至のメニューも合わせました。

*1月以降もまだまだ生徒作成献立が登場します。お楽しみに！

給食献立と図書室のコラボ企画

先月の生徒が作成した献立で、絵本や物語をテーマにしたメニューが多数登場しました。本校司書の工藤先生にご協力いただき、給食の献立に関連した本のコーナーが図書室に設置されました。また、図書委員会のキャンペーンで、貸し出し回数やクイズの正解に応じて、給食リクエスト券を獲得することができます。ぜひ図書室に足を運んで、読書を楽しんでください。



7年生総合 魚には骨がある

11月6日、豊洲市場改善協会の方(おさかなマイスター)をお招きして、「魚には骨がある」というテーマで授業を行いました。給食の時間には、アジ(塩焼き)を一尾試食しました。生徒の感想を紹介します。

- ・本物のまぐろの骨はすごかった。
- ・最初の魚の漢字テスト、全然解けなかった。魚の漢字を一つでも覚えてみたい。
- ・魚のひれが人間の手足の部分ということを知って驚いた。
- ・魚の骨にもいろいろな名前があり、人間は魚から進化していることを知った。知識が増えてとても楽しかった。
- ・これからはおいしく魚を食べることができそう。
- ・魚の骨の位置がわかって、きれいに食べることができた。
- ・魚は骨が多くてあまり好きではなかったけど、今回の授業で骨の場所や食べ方を学び、少し魚が好きになった。
- ・魚を丸々一匹食べたことがなかったので、食べることができてよかった。
- ・魚には正しい食べ方があると初めて知った。今日学んだことを生かして食べたい。
- ・今日の授業で魚の旬(おいしい時期)を知ることができたので、これからは意識して食べたい。
- ・魚の骨格を初めて見て、勉強になった。魚を食べるときに思い出して食べようと思う。

