



食育だより No.8

令和3年12月17日
荒川区立瑞光小学校
校長 小坂 裕紀
栄養士 小倉 啓代

12月 給食目標 かぜを予防する食べ物を覚えましょう

気温がますます下がり、体調をくずしやすい時期です。栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲労が重なる
と、抵抗力が低下し、かぜをひきやすくなります。栄養バランスのよい食事、十分な睡眠で抵抗力をつけ、か
ぜを予防しましょう。

かぜ予防に大切な栄養素

バランスよく食べることが基本ですが、特にかぜ予防のときに役立つ栄養素を紹介します。

たんぱく質

- ・強い体作り
と、基礎体力
をつけるもと
です。
- ・主菜となる肉・
魚・卵・豆など
からとることができます。



脂肪

- ・脂肪は少し
の量で多くの
エネルギーを
作り出し、体
を温めること
に役立ちます。



ビタミンA(カロテン)

- ・鼻やのどの
粘膜を保護
し、ウイルスの
体内への侵入
を防ぎます。
- ・主に緑黄色野菜からとれる
栄養素です。



～リクエスト給食～

2学期に入り、1～5年生に好きな給食（主食とデザート）のアンケートをとりました。6年生は3学期
にアンケートをとる予定です。学年ごとに、1番人気の高かったメニューを12月から順番に登場していきます。
12月は1年生、2年生、5年生のリクエスト給食です。

1年生リクエスト給食の12月14日は、都内で初雪が観測されるほどの寒さでした。寒い日に食べるラー
メンはいつもにも増しておいしく感じられたという感想がありました。

12月14日の献立

細切り野菜のしょうゆラーメン（1年生リクエスト）、牛乳
青のりポテトビーンズ、オレンジゼリー（1年生リクエスト）



12月21日の献立

冬野菜のカレーライス（2、5年生リクエスト）、牛乳
キャロットソースサラダ、フルーツポンチ（2、5年生リクエスト）

2、5年生のリクエスト給食、
楽しみにしててください。

～国際理解・異文化理解とコラボレーションした給食～

11月29日から12月10日までの他言語によるあいさつ活動は、ベトナム語でした。給食では、12月
9日に、ベトナムの料理を出しました。

12月9日の献立

コムチェン（ベトナム料理）
フォー・ガー（ベトナム料理）
さつまいものフリッター
牛乳



コムチェンはチャーハンと似ていますが、レモンで味付けをすることでさっぱりとした味付けになります。蒸し
暑い夏にも向いている料理です。米粉麺や鶏肉を使ったスープのフォー・ガーは、野菜もたっぷり使い、鶏ガ
ラでとっただしや野菜のおいしさを感じられ、人気がありました。



『食品ロス』 10月号、11月号で取り上げた6年生の取り組みです。

のこ た しゅうかん
残さず食べよう週間
12月13日(月)～12月17日(金) 年 組

●クラスで残りがなかったら○、残りがあったら△をつけてください。

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
きゅうしょく					
ぎゅうにゅう					

17日(金)のきゅうしょくがおわったら、6年3組までとどけてください。
たかはし るい ほそだ さお

11月15日(月)から11月19日(金)
まで、全校のみなさんに協力してもらい、残さず食べ
よう週間を行いました。完食できた項目には○、残りが
あった項目には△を付けてもらい、食品ロスを減らして
いこうという取り組みです。

※左に載せたチェック表は、12月分です。

<11月の結果> ※各項目○が付いたクラス数を報告します。

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
給食	8	3	7	5	9
牛乳	8	6	8	9	7

この期間中、すべて○が付いたクラスは、瑞光小学校18クラス中4クラスありました。

12月も、13日(月)から17日(金)まで、残さず食べよう週間を行います。チェック表の○が増
えて、食品ロスにつなげていけるとよいです。ご協力、よろしくお願いします。

6年3組 たかはし るい ほそだ さお
高橋 琉維、細田 小桜

