

給食だより

12月号

令和元年 11月 28日
荒川区立第六瑞光小学校
校長 金子 陽子
栄養士 島津 由佳

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。寒さに負けない体づくりを心掛け、寒い冬を乗り切りましょう。

今月の目標

『寒さに負けない体を作ろう』

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

- 肉・魚・卵などからたんぱく質をしっかりととりましょう。寒さに対する抵抗力を付けて、丈夫な体を作ります。
- エネルギーを十分にとりましょう。ただし、油脂類は少量でもたくさんのエネルギーにかわるので、とりすぎには注意しましょう。
- レバーやうなぎに多く含まれるビタミンAは皮膚や粘膜を強くする効果があります。
- 果物や野菜などに多く含まれているビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。

冬至です！ ～一陽来復～

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」のつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎから始まった風習とされます。

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長時間保管できたかぼちゃは昔の人にとって寒い冬を乗り切る栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いでうまれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い風寒い冬の生活をリフレッシュします。

楽しく、元気な冬休み!

おみそやお正月など、楽しいことがいっぱいある冬休み。ぼくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!

元気レンジャー

朝はしっかり食べるんジャー!



休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

昼は元気いっぱい動くんジャー!



外で体を動かせば、体がぼかぼかあたたまって気分もすっきり。おなかもすいておいしいごはんがたくさん食べられるぞ。

夜ふかしせずに寝るんジャー!



体をしっかり休めないと、つかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり眠って、つかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

6つのキラキラ洗いでブロック! かせインフルエンザウイルス

指先 つめのある指先には汚れが残りやすいので、さき入りに洗います。	指の間 忘れがちな部分です。しっかりと指を開いて洗います。	親指 親指は反対の手で握り、ねじるように洗います。	手のひら しわまでしっかりと洗います。	手首 親指と同じように反対の手で握り、ねじるように洗います。	手の甲 反対の手のひらを上にして、こするように洗います。

BOOKメニュー

平成30年度に4年生が図書館にある本の内容からイメージしてひとり1人1つずつ給食に出せるように工夫してメニューを考えました。毎月1回ずつBOOKメニューが登場します。お楽しみに!!

(第7弾) 11月27日(水) 石川 夕湊さん(5年)

ハヤシライス ごまドレッシングサラダ 不思議なりんごゼリーかもしれない牛乳



『りんごかもしれない』という本を読んで考えたそうです。

りんごジュースの中にみかんの缶詰の入ったゼリーが登場しました。