



# きゅうしょくだより

令和6年11月29日  
荒川区立峡田小学校  
校長 松本 典之  
栄養士 馬場 みき

2024年も残すところあと1か月となりました。さて、みなさんは「三河島菜」をご存じでしょうか。三河島菜は「江戸東京野菜」と言って、江戸時代から東京の食卓を支えてきた、当時の姿で現代に残る野菜のうちの1つです。三河島菜は、現在はほとんど生産されておらず、給食に出すことは叶いませんでしたが、12月の給食に江戸東京野菜の中から「滝乃川ごぼう」と、「練馬大根」が出ます。本来の旬の時期にしか食べられない江戸東京野菜、楽しみにしていて下さい。



## 感染症に負けないからだをつくろう

12月の目標は、『感染症に負けないからだをつくろう』です。寒い季節になりました。様々な感染症が流行する季節です。みなさんのからだは、みなさんが食べたものでつくられています。特に旬の食材は栄養価が高く、味もよいです。旬の野菜や果物、魚を食べて感染症に負けないからだづくりをしましょう。

## 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついてることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



がくげいかいおうえん  
～学芸会応援メニュー～



1年生  
ふわふわ雲揚げパン

2年生  
海の宝物スープ



6年生  
エルコス  
の  
エネルギーポンチ

ひまわり  
小松菜ジェノベーゼ

5年生  
UFO 揚げ

4年生  
ガラガラたちの宝石  
ゼリー



3年生  
けむり玉おにぎり

せんげつ がくげいかい きゅうしよく  
先月の学芸会では、ひっそりと給食  
でも応援させていただきました。いかが  
でしたでしょうか？応援メニュー期間中  
に、展示食の周りに集まり「今日は○  
年生のだって～！」と、見に来てくれて  
いました。

た もの ちっ そく じ ぶん  
食べ物で窒息しないために自分でできること



よい姿勢で足の裏をしっかりと床  
につけて座り、食べ物を食べやす  
い大きさにして、口をしっかりと閉  
じてよくかみ、落ち着いて食べる  
ことが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早  
食いをしたり、ふざけたりすると、  
のどに詰まらせやすくなります。

©少年写真新聞社2024

～お知らせ～

使用期限の近いアルファ化米の提供を防災課よりしていただきました。具は使用せず、白米のみの12月に使用します。使用日は献立表に記載しますのでご確認ください。