



きゅうしょくだより

令和7年11月28日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養士 保坂 早紀

つめ かぜ ふゆ けはい かん つき
冷たい風に冬の気配を感じる12月になりました。寒さが深まるこの時期は、体
あたた しょくじ げんき
を温める食事が元気のもとになります。最近の峡田っ子は、1学期と比べて残菜の量
さまたま
がとても減っています。「食べることは生きること。」みなさんの体は食べたもので作られ
す きら た からだ なか つよ か だえき
ます。好き嫌いなく食べることは、体を中から強くし、よく噛むことは唾液をたくさん出
さまざま からだ まも しょくじ かんせんしょう よぼう
して様々なウィルスから体を守ってくれます。食事からも、感染症予防をしていけたら
おも
と思います。また、12月8日は「有機の日」です。この日は自然の力をいかして育てられ
ゆうきしょくざい かんが ひ きゅうしょく ひ ゆう ききゅうしょく ていきょう たの
た「有機食材」について考える日です。給食でもこの日は「有機給食」を提供します。楽し
みにしていきましょう。



かんせんしょう ま 感染症に負けないからだをつくろう

がつ もくひょう 「かんせんしょう ま
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
さまざま かんせんしょう りゅうこう きせつ
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
とく しゅん しょくざい えいようか たか あじ しゅん やさい
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
くだもの さかな た かんせんしょう ま
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。

い しき 意識しよう！ ふゆ やす ちゅう せい かつ しゅう かん 冬休み中の生活習慣

あと1か月で冬休みで
す。冬休み中も、生活
習慣を整えるよう
意識しましょう！

いち にち しょく た 1日3食をしっかりと食べる



てき ど うん どう 適度な運動をする



はや お はや ね 早起き早寝をする



て あら 手洗い・うがいをする



おんがくかいおうえん ～音楽会応援メニュー～



2年生
ジャンボリードーナツ

6年生
バニーチャウ
(アフリカ料理)

1年生
ケロケロスコーン

5年生
グリーンアップルマフィン

3年生
名探偵のトマトスープ



ひまわり
にじいろポンチ



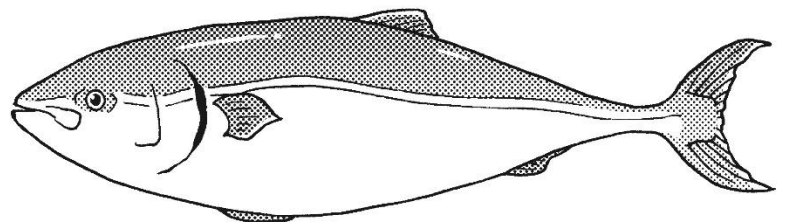
4年生
秋の紅葉うどん



おんがくかい ちょうりいん まいにちおうえん つく
音楽会では、調理員さんが毎日応援メニューを作ってくれました！子どもたちも、
いじょう きゅうしよく きょうみ かんしん しゅう のこ ぎゅうにゅう
いつも以上に給食に興味や関心もち、この週はいつも残りがちな牛乳もよく
の 飲んでいました。給食室も、大変でしたが楽しい1週間でした。

ふゆ しゅん さかな た 冬が旬の魚、「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。



©少年写真新聞社2025

※3学期の給食は、**1月9日(金)**からです。始業式は給食がありませんので、お気を付けください。