



きゅうしょくだより

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

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、体を温める食事が元気のもとになります。最近の峠田っ子は、1学期と比べて残菜の量がとても減っています。「食べることは生きること。」みんなの体は食べたもので作られます。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。楽しみにしていてください。



かんせんしょう ま 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。みんなのからだは、みんな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。旬の野菜やくだもの、さかな、たんぱく質を食べて感染症に負けないからだづくりをしましょう。

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！



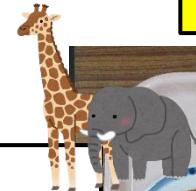
い しき 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

<p>にちに 1日3食をしっかり食べる</p>	<p>てきど適度な運動をする</p>
<p>はやおはやね 早起き早寝をする</p>	<p>てあら 手洗い・うがいをする</p>

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



ひまわり にじいろポンチ



5年生
グリーンアップルマフィン



4年生 秋の紅葉うどん

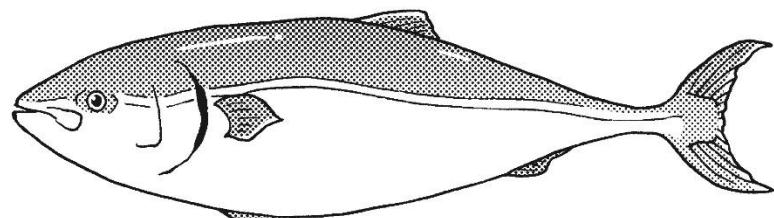


おんがくかい ちょうりいん まいにちおうえん つく こ
音楽会では、調理員さんが毎日応援メニューを作ってくれました！子どもたちも、
いじょう きゅうしょく きょうみ かんしん しゅう のこ ぎゅうにゅう
いつも以上に給食に興味や関心をもち、この週はいつも残りがちな牛乳もよく
の 飲んでいました。給食室も、大変でしたが楽しい1週間でした。

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、ワラサと呼び名がかわります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどとかわります。





©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。