

12月 給食だよ!

荒川区立第四峡田小学校

令和6年度 12月号

校長 宮原 典子

栄養士 酒泉 広子

今年もあと1か月となりました。風が冷たく、冷え込みが厳しくなってきましたが、休み時間には元気いっぱい外遊びをする子供たちの姿が見られます。

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。しっかり食べて体を動かし、寒さに負けない体づくりをしましょう。

☆1日に摂りたい野菜の目安を知ろう! ☆

健康な体をつくるには、毎日野菜を食べることが大切です。1日に摂りたい野菜の量を知り、3食の食事で寒い季節も元気に過ごしましょう。

○1日に摂りたい野菜の量(小学生)…1日240g～300g

緑黄色野菜…両手1杯分



にんじん、小松菜などの緑黄色野菜には、カロテンが多く含まれており、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。

淡色野菜…両手2杯分



大根、キャベツ、玉ねぎなどの淡色野菜は鍋料理や煮物にすると、かさが減り、摂取しやすくなります。

☆12月の給食目標…冬を元気に過ごそう☆

12月の給食目標は「冬を元気に過ごそう」です。寒い季節を元気に過ごすためにできることを考え、実践してみましょう。

しっかり手を洗ってから食事をしましょう。 	1日3食、規則正しく食べましょう。 	冬が旬の食べ物を摂りましょう。 
ゆっくりよくかんで食べましょう。 	野菜をしっかり食べましょう。 	おやつは時間と量を決めて摂りましょう。 

☆冬至について☆

冬至は、一年中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至には、ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

★かぼちゃ・小豆



冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。小豆は、赤い色が邪気をはらうといわれています。

★「ん」のつく食べ物



れんこん



かぼちゃ
(なんきん)

地域により、「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いといわれています。



にんじん



みかん



だいこん

★ゆず湯



ゆずを浮かべたお風呂に入ると体が温まり、寒い冬でも元気に過ごせます。

☆12月の献立について☆

2日 フックメニュー ～「パンダのポンポン クッキー・オーケストラ」(パンダのポンポン海の幸パエリヤ)

11月25日から12月6日は2学期読書旬間です。2学期読書旬間にちなんで、学校司書の新庄先生と図書主任の志間先生と一緒にブックメニューにする絵本を選びました。今回は絵本「パンダのポンポンクッキー・オーケストラ」に登場する「パエリヤ」です。お楽しみに。

10日 練馬大根を使用した献立(きのこのみぞれ汁)

練馬大根は江戸東京野菜の一つです。水分が少なく、肉質がしまっており、たくあんや大根おろしに向いている大根です。給食では大根おろしにして汁で煮込んだ「きのこのみぞれ汁」を作ります。

13日 兵庫県の郷土料理(そばめし)

「そばめし」はそばめんを細かく刻み、米飯と一緒に炒めた料理です。兵庫県神戸市のお好み焼き屋さんで、町工場働く工員のために作ったのが始まりといわれています。

20日 冬至献立(ほうとう)

冬至にちなんで、かぼちゃが入った「ほうとう」を作ります。献立には、「にんじん」「だいこん」「みかん」など、「ん」のつく食べ物も使用します。健康を願っていただきましょう。