



給食だより | 12月号

令和7年11月28日
荒川区立第二日暮里小学校
校長 池田 真由美

いよいよ今年最後の月になりました。この時期は、クリスマスやお正月などの楽しい行事がたくさんあるので、夜更かしや不規則な食事などの機会が多く、生活のリズムが乱れやすくなります。寒い冬を元気に楽しく過ごすために、生活リズムを整えて、食事をしっかりとりましょう。

今月の給食目標

「寒さに負けないための食事をしよう」

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。

バランスのよい食事をとて、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いをうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬が旬の野菜 ブロッコリー&カリフラワー



白いカリフラワーは、実はブロッコリーの突然変異によってできたものです。いずれも、野菜の中では数少ない花(つぼみ)を食べる花野菜で、独特な形と存在感を示しています。ルーツは、苦い青汁で知られるケール。菜の花、キャベツ、白菜、大根など、同じアブラナ科の野菜です。



ブロッコリーにはビタミン、ミネラル、食物繊維など、わたしたちが健康のためにとりたい栄養素が豊富にバランスよく含まれています。カロテンが少ないために淡色野菜になるカリフラワーは、栄養的にはブロッコリーと比べ全体的に劣りますが、ビタミンは同等、カリウムなどはブロッコリーよりも多くらいです。

12月22日

とうじ 冬至にかぼちゃ・ゆず



冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れてしまいます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



19日(金) BOOKメニュー



いっぽんの鉛筆のむこうに



毎日使っている「鉛筆」がどうやって作られているのか、何から作られているのか、みなさんは知っていますか？

この本は、1本の鉛筆が出来るまでのお話です。いろいろな国から鉛筆の原料となる物を集めて、1本の鉛筆が作られます。

この本に、スリランカの生活や、食事のことも書かれています。給食では「スリランカカレー」と「タティー」を作ります。どちらも、給食初場のメニューです。いつも食べているカレーとは、何が違うのでしょうか？

当日を楽しみにしていてください。

4年生が国語の授業で、本の紹介をしていました。

4年1組勝見太登さんがこの本を紹介していたので、BOOKメニューとして紹介させていただきました。ありがとうございます。



谷川俊太郎 文
酒井信彦ほか 写真
堀内誠一 絵