

12月給食だより

江戸川区立
新田小学校

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご
卵



だいず だいすせいひん
大豆 大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



ねんせい こんだてきゅうしょく ～6年生の献立給食～

6年生のみなさんが給食の献立を考えてくれました。8つの班の献立が12月から3月の間の給食で登場します。今回は、12月に登場する献立を紹介します。

★12月2日(火)

【メニュー】

つけ麺(醤油)、牛乳、ジャンボ揚げ餃子、中華サラダ、みかん

6年生が考えてくれたメニューです。



★12月4日(木)

【メニュー】

オムライス、牛乳、フレンチサラダ、ABCスープ、みかん

6年生が考えてくれたメニューです。



★12月24日(水)

【メニュー】

ココア揚げパン、牛乳、肉団子とチンゲン菜の中華煮、中華サラダ、みかん

6年生が考えてくれたメニューです。



きゅうしょくかつどう ～給食活動～



☆12月18日(木):みんなの給食(SDGs)

今回は、『未利用魚』をテーマに献立を考えました。使用する魚は、11月から2月頃が旬の『コノシロ』です。コノシロは、未利用魚として扱われることがあります。特に成長したコノシロは、小骨が多く、食べにくいという理由で食用としてあまり流通はされていないそうです。給食では、コノシロのすり身を使って、子供達にも食べやすいようにハンバーグにして提供します。

SDGsにちなんで、和え物や汁物に使う野菜の中で、皮ごと提供できるものは、皮ごときれいに洗い料理に使います。



【保護者の皆様へ】

2学期は、12月24日(水)で給食が終わります。給食当番の人は、白衣を持ち帰りますので、洗濯をして、1月8日(木)の始業式に持たせてください。よろしくお願いいたします。