

きゅうしょくだより

いよいよカレンダーも最後のページとなりました。

暖冬とは言え、厳しい寒さが年末にかけてやってきそうです。新型コロナウイルス・インフルエンザ・溶連菌…と気になる記事が新聞等に増えています。令和6年もあと1か月で、しめくりとなります。体調管理にご留意ください。

12月給食・栄養目標

- ① 食べ物の働きを考え、バランスよく食べましょう。
- ② 上手にワゴンをセットして返しましょう。



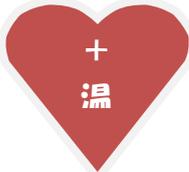
まず、朝ごはんは、毎日食べて登校しましょう。



おなかがすいていると、より寒さを感じます。朝ごはんは体温を約1度上げる役割をしますが、この1度がとても重要です。体温が上昇することで血流が良くなって、筋肉がよく動くようになります。

そして、活発な運動をする準備ができて、腸が動き、排便を促します。脳に栄養が届き、学習に取り組む意欲・集中力も高めます。

さらに、寒さに負けない免疫力を高めます。また、暖かい汁ものは、いち早く体温を上昇させてくれます。ココア、ホットミルク、具たくさんスープや汁気の多い煮物、雑炊・リゾット・お粥などを1品朝ごはんに加えて、元気いっぱい寒さをのりきりましょう。



温かな料理は、心も体もホットします！朝ごはんにぜひ温かな料理を1品プラスしましょう！



「すききらいをしない」「のこさず食べる」ということは、みなさんの成長のためや元気に過ごせるようにという意味が込められています。

きれいなものがあっても、少しずつ食べ、やがてはすべて完食できるようにしましょう。

成長や健康については、一人一人が「自らのため」と考えて、取り組んでいきましょう。

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！



成長期のみなさんが健康で元気に毎日をすごせるように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています！

感染症等に打ち勝つためにも、免疫力を高める必要があります。しっかり食べれば免疫力アップ、残せば廃棄です！

11月18日は、「江戸川区全校一斉小松菜デー」でした。



江戸川区の子供たちに、農業や小松菜について知ってほしいという農家の皆さんの願いから毎年無償で小松菜をいただいています。



子供たちに元気に育ってほしいという小松菜農家のみなさんの♡意気で、江戸川区の小・中学校にたくさんの新鮮な小松菜のおすそわけをしていただいています。本校には、毎年およそ23kgをいただいています。(約12,650円相当の小松菜が無料で寄与されました。)

農家のみなさんの温かい心遣いに感謝しながら、おいしくいただきました。



今年も小松菜農家の富沢さんが、新鮮な小松菜を届けてくださいました。また、3年生は、6月の社会科見学で畑を見せていただき大変お世話になりました。

※「小松菜力」というフリーペーパー冊子が、江戸川区内小松菜関連の料理を提供するお店や区役所などの施設にあります。小松菜に関する情報やスタンプラリーカードも入っていますので、興味のある方はご覧ください。

11月1日は、「だしで味わう和食給食の日」でした。

「和食」を意識した1日の献立は、「菊花寿司 牛乳 ししゃもの石垣揚げ 肉じゃが なんと小松菜のすまし汁 菊花みかん」でした。(本来は24日が、和食の日です。本校は、小松菜給食が近いため、1日にしました。)



「和食」の基本は「だし」です。和食文化国民会議・農林水産省からリーフレットをいただきました。その内容の中から、給食委員会放送で和食やだしに関わるクイズを出題しました。ご家庭でも、おいしいだしで和食を味わってください。

年末年始は、「和」の文化継承のチャンス！子供たちに伝えてくださいね！

例えば、冬至（んがつく食べ物を食べる、柚子湯に入る）、大晦日（年越しそばを食べる）

新年（おせち料理の由来）、七草（七草がゆを食べる）、鏡開き（お汁粉などもち料理を食べる）など。

