

12月 給食だより

令和7年12月1日
江戸川区立南葛西第二小学校
校長 川浦 孝彦

さむ ま ふゆ げんき す 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る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ますが、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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



12月の献立

食育の日献立

食育の日(19日)に合わせて、給食に日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。

今月は「秋田県」です。

19日(金)

【ご飯】

秋田県産「あきたこまち」のお米を使います。

【チキンカツ いぶりがっこタルタル】

いぶりがっこは、秋田県の郷土料理で、燻製した大根の漬物です。給食ではマヨネーズと合わせてタルタルソースを作ります。

【きりたんぽ汁】

きりたんぽは、すりつぶしたご飯を杉の串で巻いて焼いた秋田県の郷土料理です。たくさんの野菜と一緒に煮込んで、きりたんぽ汁を作ります。

冬至献立

22日(月)

五目うどん、かぼちゃのそぼろ煮、みかん

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、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、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

