

きゅうしょくだより

令和7年12月号

江戸川区立一之江小学校

12月の給食・栄養目標

給食 和やかに食事をしよう
栄養 寒さに負けない体をつくろう

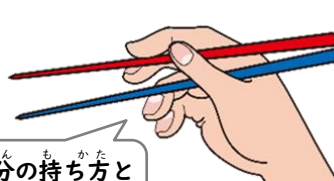


今年も残すところあとわずかとなりました。この時期は寒さが厳しく、空気も乾燥するため、体調を崩しやすくなっています。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を意識し、体調管理には十分気をつけましょう。

和やかに食事をしよう

和やかに食事するためには、マナーを守ることが大切です。食事のマナーは周りの人への思いやりや優しさが態度となって表れたものです。いくつかできているかチェックしてみましょう！

☐ お箸を上手に使える



自分の持ち方と比べてみよう！

上手に持って使うと食べやすいです。上のお箸だけを動かします。「ねぶり箸」「差し箸」などしないようにしましょう。

☐ 「私はこれが苦手」は心の中で言っている



苦手だけど挑戦！

「〇〇苦手！」と言うと周りでおしく食べている人が嫌な気持ちになります。

☐ 食事中は姿勢よく座っている



上手な茶碗の持ち方

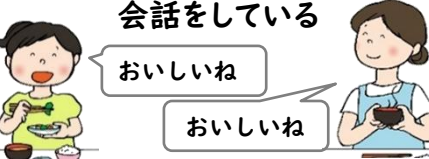
茶碗を胸の位置に持つと背筋がピンと伸びます。姿勢よく座ると消化にもいいです。

☐ 食べ物を噛むときは口を閉じている



口を開けて噛むと音が出て、食べ物が飛び散ります。一口を少なくし、口を閉じましょう。

☐ 食事中にふさわしい会話をしている



おいしいね

食事の感想など食事を楽しむような話をしましょう。相手が嫌がるような話はやめましょう。

☐ 楽しい雰囲気づくりを心がけている



給食は放送委員や給食委員がクイズや音楽で楽しい雰囲気づくりを工夫しています。

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、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
大豆

だいずせいひん
大豆製品



ぎゅうにゅうにゅうせいひん
牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

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!



今年の冬至は
12月22日

「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)

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。

いちのえしょうがっこう 一之江小学校では

12月22日に冬至の行事食として
南瓜入りほうとう、かぶのゆず和え、
1月には七草うどん、栗きんとん、紅白なます
などの行事食を作る予定です。

