

きゅうしょくだより

れいわ ねん がっこう
令和6年12月号

まどがわくりついちのえしょうがっこう
江戸川区立一之江小学校

12月の給食・栄養目標

きゅうしょく なご しょくじ
給食 和やかに食事をしましょう

えいよう さむ ま からだ
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。風邪や感染症の予防には、食事の前や外出の後にせっけんで手を洗い、ウィルスが身体の中に入るのを防ぐことが大切です。さらに栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体調管理には十分気をつけましょう。

和やかに食事をしましょう

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い気持ちが出来度となって表れたものです。食事のマナーがいくつできているかチェックしてみましょう！

<p><input type="checkbox"/> お箸を上手に使える</p> <p>自分の持ち方と比べてみよう！</p> <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 「私はこれが苦手」は心の中で言っている</p> <p>「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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事中は姿勢よく座っている</p> <p>上手な茶碗の持ち方</p> <p>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。</p>
<p><input type="checkbox"/> 食べ物を噛むときは口を閉じている</p> <p>口を開けて噛むと音が出て、食べ物と飛び散ります。一口を少なくし、口を閉じましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事中にふさわしい会話をしている</p> <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しい雰囲気づくりを</p> <p>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。</p>



冬休みの食生活～10のポイント



た (食)ベすぎに気を
つけよう

の (飲)み物は甘くない
ものを選ぼう

しっかり手を洗って
から食事をしよう

いち(1)日3食、
規則正しく食べよう

朝 昼 夕

ふゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで
食べよう

かむ かむ

やさい(野菜)を
たっぷり食べよう

すすんで、おうちの人
のお手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お)やつは時間と量
を決めてとろう

以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至 (12月21日ごろ)



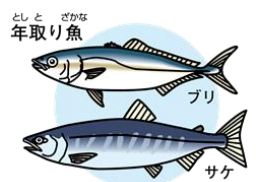
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入
て身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、
無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞
を断ち切り、新年への願いを込めて、
年越しそばや「年取り魚(ブリやサケ
など)」を食べる風習があります。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。
「歳神様」をお迎える
ため、門松や鏡もちな
どを飾り、おせち料理
やお雑煮を食べて、新
年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、
新年への願いが込めら
れています。「福を重ね
る」「めでたさを重ねる」
と縁起を担ぎ、重箱に
詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、も
ち入りの汁物。主に西日
本では丸もち、東日本で
は角もちが用いられます。
あん入りのもちを入れる
所、もちを入れない所も
あります。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを
食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

いちのえしょうがっこう 一之江小学校では

12月20日に冬至の行事食として
南瓜のいとこ煮、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。

