



12月給食だより

令和7年11月28日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

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



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



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。



今年の冬至は
12月22日

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)



12月の給食目標

なごやかに 食事をしましょう

みなさんは、給食の時間をどのように過ごしていますか？給食のルールを守り、落ち着いて食事が出来ているでしょうか。おかわりが気になって立ち歩いてしまったり、おしゃべりをしたくなる時もあると思いますが、クラスのみんなとおいしく楽しく食べるための約束ごとを守り、なごやかな気持ちで食事を楽しめると良いですね。



★ 給食レシピ ★



「アップルシナモンケーキ」

材料 ～4人分～

- ・バター 20g
- ・砂糖 大さじ4
- ・卵 35g(1/2 個程度)
- ・牛乳 40ml
- ・小麦粉 70g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・りんご缶 60g
- ・シナモン 少々
- ・粉糖 少々

作り方

- ① りんごにシナモンをまぶして、和えておきます。
- ② バターは溶かしておきます。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。
- ④ ②、牛乳、溶きほぐした卵、砂糖を混ぜ合わせます。
- ⑤ ③と④を加え、さっくり混ぜます。
- ⑥ パウンドケーキ型に流し、180℃のオーブンで35～45分程度焼きます。
- ⑦ 冷めたら粉糖をふりかけて、完成です。

お知らせ



★ 2学期 給食最終日 12月24日(水)

★ 3学期 給食開始日 1月9日(金)

3学期もよろしくお願いします。