

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

寒ざに負けず、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 とりたい栄養薬

丈夫な体をつくる





強い抗酸化作用で体を守る







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。



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)













がっ きゅうしょくもくひょう 1 2 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。



食事にふさわしくない 会話はやめよう





食べながら 立ち歩くのはやめよう

★ 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

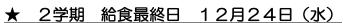
少々

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①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





★ 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。

