

# 12月 きゅうしょくだより

令和7年11月28日  
江戸川区立鎌田小学校  
校長 石渡 靖  
栄養士 黒島 絵莉菜

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。給食室の水温も夏には20°C以上あったものが、10°C近くまで下がり、調理員が水の冷たさと戦いながら、野菜を洗っています。これから更に寒さが増していきます。冬休みも元気に楽しく過ごせるように、手洗い、うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けるように指導していきます。

## 給食目標 「なごやかに食事をしよう」

みなさんは給食の時間なごやかにすごせていますか?なごやかとは「気持ちがやわらぐこと、おだやかな雰囲気」を意味しています。食事中におしゃべりしたり、大きな声でふざけたりしていませんか。給食の時間はまずは食べることに集中してほしいと思います。食べ終わってから、給食時間にふさわしい話題で話をしましょう。ひとりひとりが気を付けて、なごやかに食事ができるようにしましょう。

## 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ますがちですが、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



強い抗酸化作用で体を守る



## 給食レシピ紹介

### えび団子手揚げ(5人分)

むきえび(みじん)	125g	【ソース】
鶏挽肉	65g	トマトケチャップ 10g
たまねぎ(みじん)	75g	トマトピューレ 10g
木綿豆腐	100g	ウスターーソース 10g
塩	0.5g	
でん粉	10g	作り方
コショウ	適量	① えび、鶏挽肉、たまねぎ、豆腐、塩、コショウ、パン粉、でん粉をよく混ぜ合わせます。
パン粉	10g	② 団子状に丸め、小麦粉、卵、コーンフレークの順で衣を付けて油で揚げます。
小麦粉	15g	③ トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターーソースを混ぜ合わせソースを作り、揚げあがった団子にかけます。
水	25g	
コーンフレーク	50g	
揚げ油	適量	

衣にコーンフレークを使用することで、食べた時に外のカリッとした食感と中のフワっとした食感の2種類を楽しむことができます。



## 12月5日にオーガニック給食を実施します

12月8日「有機農業の日」に合わせて有機栽培の食材を使用したメニュー(オーガニック献立)を取り入れます。目的は①有機農産物等を活用することで地域の食文化・農業への理解への理解や生産者への感謝の気持ちを育むこと、②環境への負荷をできる限り低減し、持続可能な食料生産の促進等に対する、児童生徒の理解を深めることです。本校では12月5日に、有機栽培のお米、じゃがいも、にんじん、たまねぎを使ったカレーライス、オーガニックバナナを使ったフルーツポンチを提供する予定です。

### 【見つけよう 有機JASマーク】



「有機JASマーク」は、農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として、自然界の力で生産された食品を表しており、農産物、加工食品、飼料、畜産物及び穀物に付けられています。

## 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。

