

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℃以上あったものが、10℃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していますか？なごやかとは「気持ちがいやわらぐこと、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



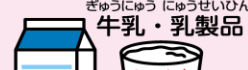
魚介類



たまご



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



ほうれん草 うなぎ

ビタミンC



キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ サケ アーモンド

給食レシピ紹介

えび団子手毬揚げ (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ッとした食感の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。

【見つけてみよう 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。

