

12月給食だより

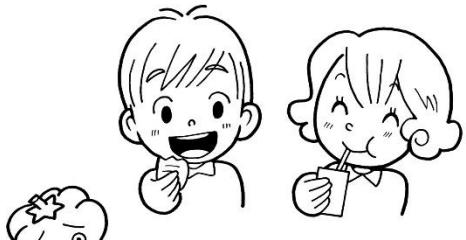
令和7年11月28日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
栄養教諭

給食目標

好ききらいなくなんでも食べよう

今年も残りわずかとなりました。12月は、冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。好ききらいなくバランスのよい食事を心がけて、元気に年末を迎えましょう。

今回は苦手な食べ物に挑戦できるようなレシピも紹介しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ！



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります！また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！



食わずぎらいをしていませんか？



「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか？違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。



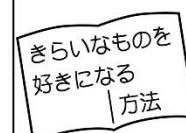
魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に一工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて！



- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる

- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢で一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

冬休みの生活について

寒い日が続き、朝起きるのがつらい季節になりました。まもなく冬休みも始まりますが、お子様が早寝・早起き・朝ごはんを心がけられるよう、ご協力をお願いいたします。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



学校保健委員会・給食試食会について

今年度の給食試食会は1月20日(火)に1・6年生の保護者を対象に行います。今年度より、学校保健委員会を合わせて開催する形として、学校医の先生もお招きいたします。詳細は totoru を参照の上、お申込みください。

郷土料理給食～熊本県～について

12月11日(木)に郷土料理給食として、熊本県の料理を出します。高菜は、熊本県の阿蘇地域でできたものを阿蘇高菜といい、寒さと火山灰のやわらかい土質が高菜の成長に合っていたため、たくさん収穫できました。そのため、熊本県は高菜の一大産地となっています。今回は高菜ごはんにして出します。きびなごは熊本県天草市の特産物で、から揚げなどでよく食べられています。今回からは揚げの味つけて、きびなごの和風しょうゆ揚げとして出します。タイピーエンは、熊本県の中華料理店や家庭でも定番の一品です。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのことです。



教科コラボ給食

12月18日(木)に5年生社会科「わたしたちの生活と食料生産」との教科コラボ給食を出します。当日に5年生を対象に愛媛県愛南町で、養殖や漁について学んできた方をゲストティーチャーに迎え、タイの養殖や一本釣り漁についての授業を行います。そして、この日の給食では、実際に愛媛県愛南町から養殖のタイを入れていただき、教科コラボ給食としてタイめしを出します。楽しみにしていてください。



冬至給食について



今年の冬至は、12月22日(月)です。冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。給食でも12月22日(月)に冬至に食べると風邪を引かないといわれている、かぼちゃを使ったほうとううどんと冬至もちを出します。

クリスマス給食について

今年最後の給食となる12月24日(水)はクリスマス給食です。みんながよいクリスマスと年末年始を迎えることを願って、給食でもバターライス、鶏の唐揚げ、野菜スープ、チョコブラウニーという献立でクリスマスをお祝いします。楽しみにしていてください。



今月の給食



旬の食材 魚:サケ サバ タラ タイ ブリ など 野菜:かぶ ごぼう 白菜 ねぎ 大根 小松菜 など
果物:りんご みかん ゆず など

教科コラボ給食 タイめし 牛乳 五目たまご焼き 彩りきんぴら のっぺい汁

行事食 冬至給食:冬野菜のぼうとううどん 牛乳 さつまいもサラダ 冬至もち

クリスマス給食:バターライス 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜スープ チョコブラウニー

郷土料理給食 熊本県:高菜ごはん 牛乳 きびなごの和風しょうゆ揚げ コーン入りおひたし タイピーエン

セレクト給食 チャーハン 牛乳 ジャンボぎょうざ or ビック春巻き パインゼリー

3学期の給食開始日は1月13日(火)です。

白衣・マスク・ランチョンマット・ハンカチを持ってくることを、忘れないようにしましょう！