

12月給食たより

令和7年12月1日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

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！



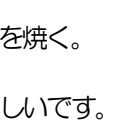
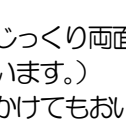
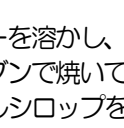
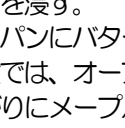
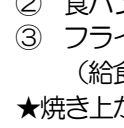
今年の冬至は
12月22日

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)



【今月の給食から・・・】

4日(木) 宮城県 郷土料理♪

おくすかけは、野菜、豆腐、白石温麺（宮城県白石市の特産品で、そうめんに似ている麺）を加えてとろみをつけた具だくさんの汁物です。

笹かまぼこの木の葉焼きは、特産品の笹かまぼこに、味付けたひき肉をのせて焼きます。

8日(月) オーガニックデー♪

「有機農業の推進に関する法律」が成立して10周年を記念し、2016年12月8日に制定されました。

11日(木) 世界の料理 台湾♪

ルーローハンとは、豚肉を柔らかく煮込み、ごはんにかけてたどんぶりです。

豆花は、豆乳で作った寒天です。きなこ黒蜜をかけて食べます。

第七葛西小学校は台湾の大東小学校と姉妹校です。台湾の味をぜひ知ってほしいです。

12日(金) おはなし給食の日♪

J、Kローリング作「ハリーポッターと賢者の石」に出てくるポークチャップとロックケーキを作ります。

17日(水) セレクト給食♪

「ローストチキン」または「フライドチキン」をセレクトしてもらいます。

18日(木) 食育の日♪

毎月19日は食育の日です。後片付けがきれいなクラスに賞状を渡しています。

食べ物や、給食を作る人に感謝の気持ちを込めて、きれいに食べられるといいですね。

19日(金) 冬至メニュー♪

今年の冬至は、22日です。冬至は一年の中で昼が最も短く、夜が長い日です。冬至の日にゆず湯に入り、小豆粥やかぼちゃを食べる風習があります。

今月の給食より

フレンチトースト

【材料】(4人分)

- | | | |
|------|-----|------|
| ・食パン | 6枚切 | 4枚 |
| ・バター | | 20g |
| ・たまご | | 2個 |
| ・さとう | | 大さじ2 |
| ・牛乳 | | 200g |

【作り方】

- ① たまご、さとう、牛乳を混ぜる。
- ② 食パンを浸す。
- ③ フライパンにバターを溶かし、じっくり両面を焼く。
(給食では、オーブンで焼いています。)

★焼き上がりにメープルシロップをかけてもおいしいです。

