

給食だより

12月

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

冬本番を迎えると、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
ほうれん草

ビタミンC



ブロッコリー
キウイフルーツ

ビタミンE



いちご
じゃがいも

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。

給食の白衣について

12月24日(水)の給食が終わったら、白衣を持ち帰って洗濯をしてください。
冬休み中は自宅で保管してください。

3学期の始業式1月8日(木)に、忘れずに持ってきてください。

令和7年12月17日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ



「本当の食べる力」を身につけていこう！

子どもは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長します。

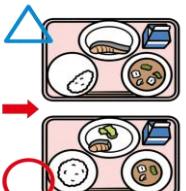
給食を通して、食べられなかつたものが食べられるようになる人もいます。一方で、「苦手だから・・・」と、一口も食べなかつたり、好きなものだけをたくさん食べたりすることは、健康の維持や成長にとって決してよい食べ方ではありません。さまざまな食べ物や料理に関心や好奇心をもち、苦手なものについても挑戦できること、そして自分の健康や成長にふさわしい量について考えたり知つたりすることなど、学校給食を通して「本当の食べる力」を身につけてもらえたなら素晴らしいです。

「食べる力」をアップさせる3つのポイント！

主食をしっかり食べよう！

苦手なものも少しずつチャレンジしてみよう！

食べ方を知る学びの場、学校給食を活用しよう！



食事で気をつけたいのがエネルギーの過不足です。とくに成長期はご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていくと、脳や体を動かしていくための、そして体自身が大きく成長していくためのエネルギーが足りなくなることが心配されます。「食べられない」と最初から決めつけず、好奇心を持ち、少しずつチャレンジしてみましょう。

あまりに好き嫌いが激しいと、栄養バランスを整えて食事をすることが難しくなったり、将来、社交の場などで気まずくなったりすることが心配されます。「食べられない」と最初から決めつけず、好奇心を持ち、少しずつチャレンジしてみましょう。

その日の体の調子で少し減らしたいときや、逆にちょっと足りないと感じるときも栄養バランスを考え、献立全体で調整しながら自分に合ったふさわしい量を食べる練習ができる給食は「本当の食べる力」を身につける格好の学び場です。

令和7年12月17日～24日 《献立表と主な材料》

サラダ油は＊、揚げ油は**大豆**が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える			
17 水	ひじきごはん 飲用牛乳 ほっけの塩焼き せり蒸し きりたんぽ汁	油揚げ ★ほっけ 冷凍茎わかめ おかか 鶏肉モモ 凍り豆腐	ひじき 飲用牛乳	精白米 玄米 さとう しらたき きりたんぽ	サラダ油(米)	にんじん せり こまつな	ごぼう キャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ
18 木	もやし味噌ラーメン 飲用牛乳 鶏シュウマイ 鶏団子のもち米蒸し パンバンジー ¹ 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉 大豆(国産) 赤みそ 冷凍茎わかめ 木綿豆腐 若鶏肉胸	飲用牛乳	蒸し中華めん でん粉 しゅうまいの皮 さとう もち米	サラダ油(米) ごま油 ごま(ねり) 白ごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉葱 もやし ねぎ 干し椎茸 ホールコン(冷) キャベツ きゅうり ★オレンジ
19 金	麦入りご飯 飲用牛乳 ししゃものりゴマ揚げ 大根の和え物 すき焼き煮 みかん1/2	冷凍茎わかめ ★豚こま 焼き豆腐	飲用牛乳 ★ししゃも あおのり	精白米 粒麦 小麦粉 三温糖 板こんにゃく じがいも	白ごま 黒ごま 揚げ油(大豆) ごま油 サラダ油(米)	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ ★みかん
22 月	ごはん/白菜の浅漬け 飲用牛乳 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	★さわら 白みそ 大豆(国産) 鶏こま 油揚げ 木綿豆腐	塩昆布 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さといも	揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米)	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	はくさい しょうが ゆず果汁 ★ゆず皮 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ
23 火	麦入りご飯 飲用牛乳 厚揚げの中華あんかけ わかめサラダ ワンタンスープ 果物(バナナ1/3)	生揚げ ★豚せん切り 凍わかめ 鶏こま あさり	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じがいも ワンタンの皮	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん ピーマン こまつな にら	しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ もやし えのきたけ キャベツ ★バナナ
24 水	ケジャリー(カレーピラフ) 飲用牛乳 レバーのマリアナソース スコッチプロス レーズンとアーモンドのケーキ	★まだら ★豚レバー ★ベーコン レンズまめ ★たまご	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	精白米 玄米 でん粉 三温糖 押麦 小麦粉 さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ★バター アーモンド粒 アーモンド・スラ イス	ピーマン 赤パブリカ にんじん こまつな	にんにく セロリー 玉葱 黄パブリカ しょうが ホールコン(冷) キャベツ 干しうどん

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のために大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあります。

行事食の由来や地域の郷土料理

そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



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!

