



12月 給食だより

令和4年11月29日

調布市立 石原小学校

校長 江原 幸一

栄養士 岩崎 可愛

カレンダーも残すところ、あと一枚になりました。朝夕の冷え込みが厳しくなりましたが、寒さはこれから一段と増します。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも、食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。特に朝食は、からだを中から温めてくれます。しっかり食べてから登校しましょう！

風邪など 感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機関やウイルスなどから体を守る仕組みを正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起す「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

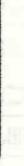


冬至に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

ビタミンC



ビタミンE



冬休みの食生活について

「早晨・早起き・朝ごはん」で、
生活リズムを整えよう！



食べ過ぎに気をつけよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんは食べることで温まり、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ことによって、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなりよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減り、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

大みそか 年越しそば



正月 おせち料理



お雑煮

もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直會」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、緑色の良い料理が詰められます。

地域の食材を使って作られる汁物、関東地方では角もち入りのしょゆ味、関西地方でははんもち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



★保護者の皆様へ 給食費納入のお願い★12月の引き落とし日は、5日(月)です。

こんだてカレンダー 12月



月

火

水

木

金

★12月の旬の食材は、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう、白菜、大根、ほうれん草、かぶ、ねぎ、みかん、サバ、ハタハタ、タラなどです。



5日

世界の料理
「韓国」

牛乳
五目クッパ
もやしと大こんの
ナムル
チーズハットグ
(チーズボール)

6日

牛乳
ツナマヨ
カレートースト
コーンシチュー
いちごミルクゼリー

7日

かぜ予防
メニュー

牛乳
さつまいもおこわ
ししゃもの南ばんづけ
こんさいとあおなの
ごまみそあえ
ニラ玉スープ
みかん

たいせつ
大雪

1日

金

牛乳
とりごぼうごはん
いかの ゆうあんやき
白さいのみそなべ
りんご

2日

世界の料理
「スペイン」

牛乳
パエーヤ
フアーダ・アストゥリアーナ
(スペイン風トマトシチュー)
トリハ
(スペイン風フルシトースト)

8日

牛乳
ごはん
ひじきふりかけ
ぶたにくと豆ふの
ハぼうさい
もやしとあおなの
中かあえ

9日

郷土料理
「熊本県」

牛乳
たかなチャーハン
タイピーエン
手づくり
いもようかん

12日

牛乳
たらのおや子ごはん
じゃがいもの
そぼろに
きのこじる

13日

牛乳
こくとうパン
さつまいもと
りんごのジャム
豆のミートグラタン
とりにくと大こんの
スープに

14日

牛乳
わかめごはん
生あげと白さいの
とろみに
けんちんじる
かき

15日

郷土料理
「鹿児島県」

牛乳
けいはん
とんこつに
きなこからいも

19日

牛乳
じゃこトースト
ビーンズ
シチュー
ごまドレサラダ

20日

牛乳
あんかけ
チャーハン
ワンタンスープ
みのむしくん
(さつまいもを
つかったおやつ)

21日

牛乳
かぼちゃのほうとう
せいだのたまじ
(じゃがいものみそに)
ゆずようかん

郷土料理
「山梨県」

22日

リザーブ
きゅうしょく

くみんな同じメニュー
ハムとコーンのピラフ
マカロニスープ
ココアプリンと
いちごのパフェ

<えらぶメニュー>

のみもの

- ・みかんジュース
- ・りんごジュース
- ・いちごミルク
- ・コーヒーミルク

おかず

- ・タンドリーチキン
- ・クリスピーチキン

とうじ
冬至

毎月19日は
食育の日
「かみかみメニュー」
よくかんで食べよう!

※使用食材については、裏面の「詳細
こんだて表」でご確認ください。

<今月のこんだてより>

2日(金) …世界の料理「スペイン」

サッカーW杯の対戦国の一であるスペインの料理を取り入れました。「パエージャ」は魚介たっぷりのピラフで、日本でもなじみのある「パエリア」のことです。「トリハ」は、シナモンシュガーをかけて仕上げます。

5日(月) …世界の料理「韓国」

「クッパ」は、寒い季節にピッタリの体が温まるメニューです。韓国語で「クッ」がスープ、「パ」がごはんという意味です。「チーズハットグ」は、モチモチしたケキ生地でチーズを包んで揚げた、ドーナツのようなおやつです。

7日(水) …大雪「かぜ予防メニュー」

「大雪」は、暦の上で「山だけではなく平原にも雪が降る」寒い季節になることです。石原小学校の皆さん、寒さに負けず元気に過ごせるように、ビタミンやミネラルたっぷりの、こんだてにしました。しっかり栄養をとって、かぜを予防しましょう！

15日(木) …郷土料理「鹿児島県」

鶏飯(けいはん)は、奄美地方を代表する郷土料理で、鶏肉やしいたけ、錦糸卵、漬物などをのせたごはんに、鶏ガラのスープをかけて食べます。「からいも」はさつま芋のこと、鹿児島県の特産です。

21日(水) …郷土料理「山梨県」、

「冬至」こんだて

「冬至」は、一年中で一番短い日です。「ん」のつく物は縁起が良いとされ、「運盛り」をして無病息災を祈る風習があります。特に「なんきん」「れんこん」「きんなん」「にんじん」「きんかん」「かんてん」「うんどん（うどんの昔の言い方）」は、「ん」が2つ付くことから、たくさん運が取り込めるということで「冬至の七種」と呼ばれます。今年は22日なので一日早いですが、山梨県の郷土料理に因んだ「運盛り」の給食です。

22日(木) …給食終わり、リザーブ給食

2学期最後の給食は、スペシャルメニューのリザーブ給食です！今回は、のみものとおかずを、それぞれ選びます♪