

給食だよい

12月

令和7年12月
豊島区立駒込小学校
校長 稲垣 昌弘
栄養士 大川原敬子

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると、風邪をひきやすくなってしまいます。日ごろからかぜに負けない体づくりを心掛けて寒い冬を乗り切りましょう。まずは、バランスよく好き嫌いをしないで食事をしっかりとりましょう。

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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



★12月6日 宮城米給食の日

平成17年10月1日に宮城県と豊島区との相互交流宣言が行われました。そのことをうけて豊島区内の小学校では、宮城県を代表する農作物である「お米」を給食で味わうことになりました。この日のお米の「ひとめぼれ」は宮城県から無償で提供されます。この日の献立は宮城県にちなんだものになっています。宮城産のサンマ、笹かまぼこ、郷土料理のおくずかけを給食でいただきます。

★冬至献立

12月22日は冬至です。冬至は1年のうちで、昼が1番短く、夜が長い日です。1年で最も夜が長くなっているということで、冬至を太陽が生まれ変わる日として、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われています。日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、カボチャを食べて、無病息災(病気をせず、健康でいられること)を祈る習慣があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



調味料の「さしすせそ」を知ろう！

○ 「さしすせそ」とは？

料理に味をつけるものを調味料といい
ますが、「さしすせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。

さ=砂糖（さとう）

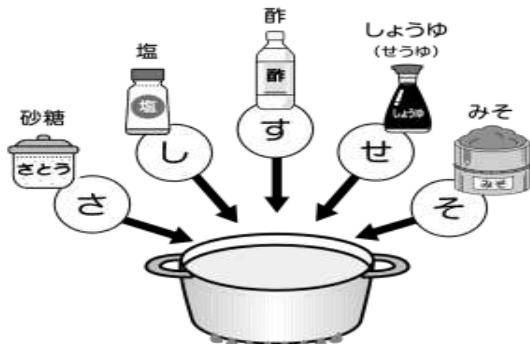
し=塩（しお）

す=酢（す）

せ=しょうゆ（古い呼び方で「せうゆ」）

そ=みそ

これは、昔から、煮物などに味つけをするときの順番も表しています。食材にしみこみやすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味が飛びやすい酢は後から入れる。香りや風味を生かすためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。



★下の料理と説明文を読み、() に当てはまる調味料を右から選んで線で結びましょう。

- | | | |
|--|--|---|
|  <p>おにぎり
ごはんに（ ）味をつけて、三角形ににぎる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> • さとう |  |
|  <p>みそ汁
だし汁で具材を煮た後、最後に（ ）で味つけする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> • しお |  |
|  <p>うな重
うなぎを（ ）のタレにつけて、香ばしく焼く。</p> | <ul style="list-style-type: none"> • す |  |
|  <p>ちらしずし
() を混ぜることで、さっぱりとおいしくする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> • しょうゆ |  |
|  <p>プリン
() であまくし、カラメルソースも作る。</p> | <ul style="list-style-type: none"> • みそ |  |

給食に使用している食材の産地情報について

- ・給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。
- ・野菜類、いも類、果物類は使用頻度の高い種類、肉類、魚介類、卵は使用状況により、牛乳は豊島区教育委員会からの情報の更新により掲載します。
- ・市場で安全が確認されている食材は、被災地のものでも使用することがあります。

〈12月の給食で使用した主な食材の産地〉 11月4日～11月28日現在

○人参（千葉） ○玉ねぎ（北海道） ○じゃがいも（北海道） ○キュウリ（埼玉）
○小松菜（東京） ○キャベツ（茨城） ○ミカン（愛媛） ○リンゴ（長野）
○鶏肉（岩手） ○豚肉（群馬） ○イカ（ペルー）

※牛乳集乳エリア：千葉 ※米（秋田産あきたこまち）