



平成28年12月5日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 内藤 信之
栄養士 大川原敬子

12月の給食目標

- ・協力して食事の準備や後片付けをしよう
- ・おやつを食べ方を工夫しよう

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。11月中に東京にも雪が降り、びっくりですね。体温が低下して抵抗力が弱っていると、かぜをひきやすくなってしまいます。日頃からかぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。山田栄養士の出産休暇の間、大川原栄養士が勤務しておりますので、お気軽にお声がけください。

○リクエスト給食

6年生とたけのこ学級6年生にアンケートをして「デザート、飲み物」の中で食べたいランキング1位のコーヒー牛乳を14日(水)にだします。

○リザーブ給食

みなさんに食べたい給食を事前にきいて、給食にだします。今回は、「チキンカツ」が「アジフライ」です。自分がどれを選んだか覚えていてくださいね。

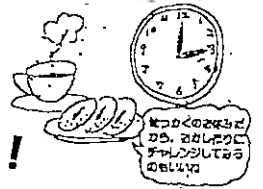
○冬至献立

12月21日(水)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。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。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運にめぐまれるともいわれます。(かぼちゃのことをなんきんともいいます。)

<協力して後片付けをしよう！>

食事の前のあいさつの「いただきます」は、食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。食事の後のあいさつの「ごちそうさま」は、食事ができるまでに関わったたくさんの人々への感謝の気持ちが込められています。食事への感謝の気持ちは、食事のあいさつだけではなく、後片付けでも表すことができます。食べ残しを食器につけたままだったり、バラバラにお皿を重ねたりしては伝わりません。食べ終わったら、みんなで協力して後片付けをしっかりとしましょう。

冬休み中、気をつけてほしい食事のポイント



ふ

ふとります！お菓子やジュースのとりすぎは！

おやつは時間と量を決めて、だらだらと食べ続けられないように気をつけましょう。

ゆ

ゆっくり、よくかんで食べましょう！



かめばかむほど、脳が刺激されて、記憶力や集中力が高まります。

や

野菜をたっぷり食べましょう。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が



たくさんふくまれ、カゼにかかりにくくなります。

す

すっきりめざめて、おいしい朝ご飯。

朝、昼、夕、三食きちんと食べましょう。



み

みんな、かぜの子、外で元気に遊びましょう。

寒さに負けず、外で元気に遊びましょう。よく体を動かして、

よく食べることが健康の基本です。



○給食に使用している食材の産地情報について

給食で使った主な食材の、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上位6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。
- ・牛肉は、給食での使用を中止しています。

＜11月の給食で使った主な食材の産地＞ 11月1日～11月30日現在

○人参（青森、北海道）

○生姜（高知）

○玉ねぎ（北海道）

○もやし（千葉、栃木）

○じゃが芋（北海道）

○きゅうり（群馬）

○鶏肉（岩手）

○豚肉（茨城、群馬）

○リンゴ（山形、新潟）

○みかん（和歌山）

○柿（新潟）

○鯖（ノルウェー）

☆牛乳（北海道・青森県・岩手県・宮城県・福島県・山形県・栃木県・群馬県・埼玉県・千葉県の生乳を使用し生産）

※米（茨城県産こしひかり）