

給食だより 12月号

令和7年11月28日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも一段と厳しくなり、風邪をひきやすい時季です。風邪予防には手洗い・うがいが大切ですが、寒くて水が冷たいと、手洗いがおろそかになる傾向があります。これまでどおり、外出後や食事前の丁寧な手洗いを心がけましょう。



12月の給食目標

好ききらいしないで食べましょう

みなさんが勉強できたり遊べたりするのも、背が伸びたり骨が丈夫になったりするのも、病気をせずに過ごせたりするのも、様々な食べ物から栄養をもらっているからです。食べ物によって、含まれている栄養も違います。健康に過ごすために、好ききらいせず給食を食べましょう。



<好ききらいしないで食べるコツ>

- ①まずはひとくち食べてみる! ②みんなと楽しく食べる!

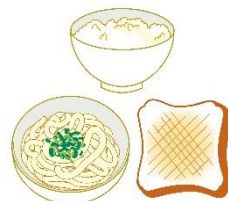
☆好ききらいしないで食べるために、できる工夫は他にもありますか?ぜひ考えてみましょう。

☆寒さに負けない食事をしよう☆

冬においしい魚や野菜、果物を上手に使い、寒さに負けないように体づくりをしていきましょう。

POINT① エネルギー源となる主食をしっかり食べる

私たちの体は、体温を保つためにいつもエネルギーを使っています。外の気温が低くなると、体の中につくる熱も多く必要になります。朝食をはじめ、一日三食しっかり食べ、ご飯・パン・麺などの「主食」をきちんと取るようにしましょう。



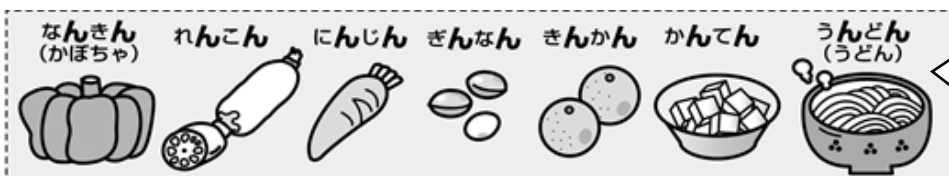
POINT② 旬の野菜や果物を食べる

寒さの影響で体調を崩しやすい冬ですが、「これを食べれば風邪をひかない」という万能な食べ物ははありません。しかし、日ごろ不足しがちな野菜や果物を意識して食べることで、栄養のバランスが整い、風邪の予防につながります。また、旬の食べ物には栄養がたっぷり含まれているので、積極的に食べましょう。



☆冬至の食事～12月22日は冬至です～☆

冬至とは、1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べてゆづ湯につかると風邪をひかないといわれています。給食では、かぼちゃと「ん」のつく食べ物がたくさん入った冬至みそ汁と、ゆづを使ったタレがかかった「魚のゆず香り揚げ」を作ります。



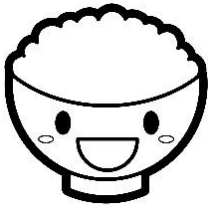
冬至に「ん」のつく食べものを食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

☆給食レシピ紹介～太平燕～☆

材料＜4人分＞		作り方
油…小さじ1	塩…小さじ1/2	①豚肉は一口大、玉ねぎはスライス、にんじん・大根・白菜は短冊切り、きくらげは千切りにする。小松菜は2.5cm幅に切り、下ゆでする。春雨は水で戻し、4cm幅に切る。いかは、ポイルしておく。 ②油で豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ・にんじん・大根を順に加え炒める。 ③野菜にある程度火が通ったら、水・ガラスープの素・白菜・きくらげを加え煮る。 ④調味し、春雨といかを加え加熱する。 ⑤小松菜を加え火を通し、ごま油を加え仕上げる。
豚肉…80g	こしょう…少々	
玉ねぎ…80g	しょうゆ…小さじ2	
にんじん…40g	春雨…30g	
大根…80g	いか短冊…80g	
水…600g	小松菜…50g	
ガラスープの素…適量	ごま油…小さじ1/2	
白菜…140g		
きくらげ…20g		

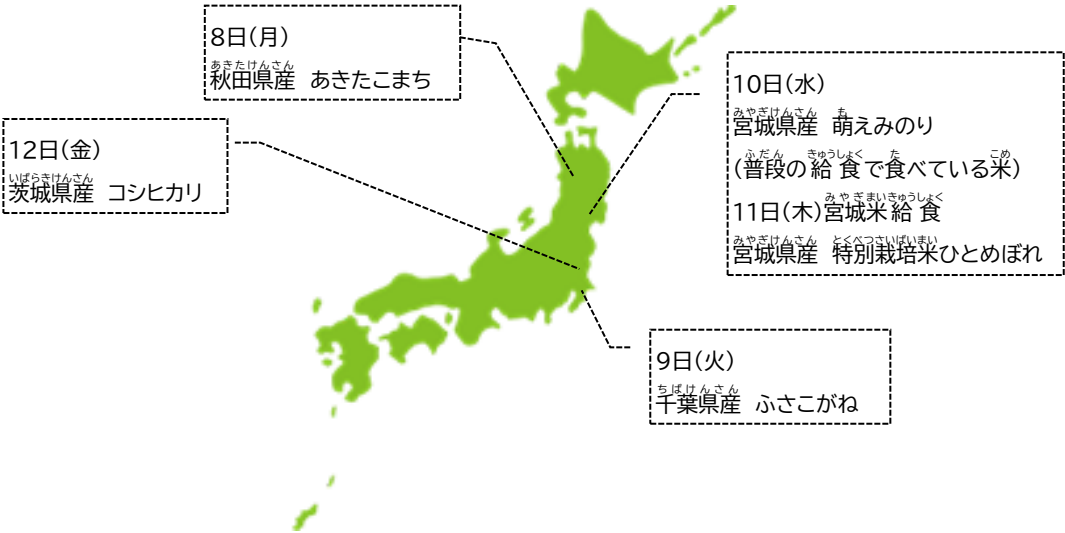
☆12月11日は宮城米給食の日です☆

豊島区は平成17年10月1日に、宮城県と相互交流宣言を行いました。その交流の一つとして毎年、豊島区の小・中学生に宮城県から新米を無償でいただき、給食で味わっています。本校では来月の12月11日（木）を「宮城米給食の日」とし、特別栽培米「ひとめぼれ」のおいしい新米と、宮城県の郷土料理を給食に出す予定です。よくかんで味わいましょう。



☆様々な米を味わいましょう☆

秋に収穫されることが多い米ですが、その年の12月31日までに精米・袋詰めされたものを「新米」と呼びます。今月は日本各地でとれた様々な米を給食で出す予定です。よくかんで味わいながら食べ、自分の好みの米を探してみましょう。



11月の主な使用食材と産地

米	宮城県産「萌えみのり」「特別栽培米ひとめぼれ」など				
肉・卵	鶏肉：宮崎 豚肉：群馬・新潟 卵：青森				
魚介類	さんま：北海道 たら：北海道 さば：ノルウェー ホキ：ニュージーランド				
豆腐（大豆）	茨城	こんにゃく	群馬	牛乳（集乳エリア）	千葉
野菜・いも・きのこ	にんじん：北海道 小松菜：東京 しめじ：長野 りんご：青森・長野	たまねぎ：北海道 長ねぎ：茨城 じゃがいも：北海道 柿：山形	キャベツ：群馬 かぶ：東京 さつまいも：千葉 みかん：愛媛	大根：千葉・東京	ごぼう：青森 里芋：埼玉