

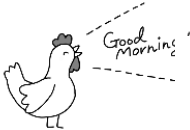
家庭数

12月給食だより

令和5年12月22日
北区立谷端小学校
校長 清水 智子
学校 栄養士
*毎月19日は食育の日です。

寒さに負けない体をつくろう

2023年も終わろうとしています。日に日に気温が下がり、寒さが深まってきました。12月7日は「大雪」と呼ばれる日でした。「大雪」の日を境に、北風が吹いて雪が激しく降り始めると言われています。今年は雪が少ないと予想されていますが、急激な気温の変化は体に負担がかかります。朝ごはんをしっかり食べて、体温を上げて、1日を温かくスタートしましょう。

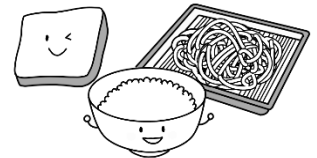


どんな朝ごはんを食べるとよいでしょう。



ポイント① 主食をとる(ごはん、パン、めんなど)

ごはん、パン、めんは「黄色」の食べ物に分けられます。黄色の食べ物は、体のエネルギーになります。夜寝ている間に使われたエネルギーを朝ごはんてチャージすることで、午前中も目が覚めて、頭がはたらきます。



「黄色のなかま」
の食べ物です。

ポイント② 温かい汁物・飲み物をのむ

寒い日は部屋の温度も低く、なかなか体が温まりにくいもの。そんなときは、温かい汁物や飲み物を飲んで、体の中から体を温めましょう。前日の夕ごはん具沢山の汁物を作っておき、朝に残しておく準備が簡単です。



栄養士のワンポイント 朝は時間が限られているので、簡単に準備できるものをおすすめです。子ども達が自分でできるような、「納豆」「ゆでたまご」「牛乳」「ヨーグルト」「チーズ」「バナナやみかんなどの果物」を冷蔵庫に常備しておくとい良いでしょう。その他にも、カット野菜や粉末スープの素を使うのもおすすめです。





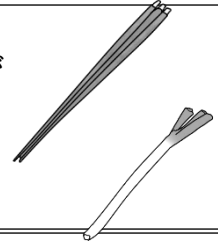
12月にとれる野菜たち

参考：JAグループHP とれたて大百科

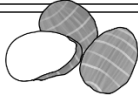
ごぼう 12月に収穫量のピークをむかえる野菜です。皮にごぼう特有の香りやうまみが

含まれているので、土を洗い流して、包丁の裏でこそげ落とすくらいにするとよいでしょう。

ひげ根が少なく、ひびやしわの少ないものを選びましょう。



さといも 日本では、縄文時代から



食べられたと言われている古い歴史をもつ「おいも」

です。独特のぬめりが特徴的で、このぬめりは水溶性の食物繊維です。胃の粘膜を保護したり、血糖値やコレステロールの上昇を抑えたりする働きがあります。

表面のしま模様が等間隔のものを選びましょう。

長ねぎ 長ねぎも日本で奈良時代から食べられて

いる歴史ある野菜で、白い部分を食べる「長ねぎ」とよ

ばれる根深ねぎと、葉の部分を食べる「葉ねぎ」に分け

られます。長ねぎを選ぶときは、白い部分が長いもの、

緑の部分と白い部分がはっきりと分かれているもの、光

沢のあるものを選ぶとよいでしょう。

番外編

谷端小学校で育てた滝野川かぶを12月17日の品評会に出品し、参加賞をいただきました。野菜を育てると、私たちの食卓に上がるまで、さまざまな方々の手を経ていることがよくわかります。感謝の気持ちが子ども達にも伝わることを願います。



～～給食の思い出 大募集～～1月24日から30日は全国学校給食週間です。

1月の給食週間に紹介し、今の給食との違いなどについて、子ども達に知ってもらおうと計画しています。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんの思い出の給食について大歓迎です。下の表を切り取って、1月12日(金)までにお子さんを通してご提出ください。

★お待ちしております。ご協力をよろしくお願いいたします。

きりとり

年 組 児童名

・ご記入者

(続柄)

好きだった献立	子どもの頃の給食の思い出
苦手だった献立	