



世田谷区立奥沢小学校

令和7年12月



今年も残り1か月となりました。日に日に寒さも厳しくなっています。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。手洗いをして、栄養バランスのよい食事を3食とり、適度に体を動かし、しっかり睡眠をとて、新年を元気に迎えましょう。



さむ 寒さに負けない からだ ま 体 をつくろう

寒い季節に負けない、丈夫な体をつくるためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。かぜをひかず、元気に過ごすために必要な栄養素を意識してしっかりとりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



体をつくるもとになり、しっかりととした体力がつき、抵抗力を維持します。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー



のどや鼻のねんまくを丈夫にして、ウイルスなどが体に入るのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャガイモ かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

12月16日 山形県の郷土料理

山形県では、秋に河原などでさといもを使った鍋料理を作って食べる「いも煮会」という行事があります。県の中でも地域によって味つけや作り方が異なり、「牛肉・しょうゆ味」「豚肉・しょうゆ味」「豚肉・みそ味」「鶏肉・しょうゆ味」などがあります。給食では、豚肉、さといも、ごぼうなどを煮こんでみそで味つけします。また、「山形青菜」とよばれる大きな葉物野菜があり、漬物などに使われています。給食では、小松菜を使って、青菜のおひたしを作ります。



12月22日 冬至献立

12月22日は冬至です。冬至は、1年で一番短い時間が短く、夜が長い日です。次の日から少しづつ昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日に香りの強い「ゆず湯」に入浴して体を清め、栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつける習慣があります。給食では、かぼちゃが入った具だくさんのほうとうを出します。むかしながらの習慣で冬を元気に過ごしましょう。



きゅうしょくいいんかい 給食委員会の取り組み



毎日の給食は、みんなさんが元気に過ごせるように栄養を考えて作っていますが、残念ながら、野菜や魚などがたくさん残って返ってくることがあります。そこで、給食委員会のみなさんが、11月25日から28日まで、「残さず食べようワクワクチャレンジキャンペーン」を行いました。クラスで決めた目標を達成できたら、12月に使える「おかわりチケット」がもらえます。それぞれのクラスで、「自分が食べきれる量に調整して、完食する」「食缶2つは空にする」「苦手な食べ物も、一口以上は食べる」などの目標を決めて、チャレンジに取り組みました。楽しみながら給食を食べて、成長期に必要な栄養をしっかりとってくれるうれしいです。



おすすめ給食レシピ♪

<おこのみポテト>

【材料】(5人分)

- じゃがいも 500 g
- 揚げ油 適量
- △中濃ソース 20 g
- △トマトケチャップ 8 g
- △あおのり 0.5 g

揚げたポテトにケチャップソースとあおのりをからめて、おこのみ焼き風の味つけにしています。

<作り方>

- じゃがいもを油で揚げるか焼く。
- ソースとケチャップを合わせる。
- ①に②とあおのりをからめる。