

12月給食だより

令和7年11月28日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 小 俣 和 也
栄 養 士

もうすぐ冬休みです。年越しやお正月など楽しいイベントがたくさんありますね。外出する機会も増えることでしょう。しかし今の時期はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。感染症にかからないよう、しっかり対策をして楽しい冬休みにしましょう。

からだ あたた しょうじ かと し 体を温める食事のとり方を知ろう

体が冷えると血液の流れが悪くなり、手足が冷たくなったり下痢や便秘を起こしやすくなります。また、免疫力も低下するので、感染症にかかりやすくなってしまいます。

ちようしょく ちゅうしょく ゆうしょく と 朝食・昼食・夕食をしっかり摂る

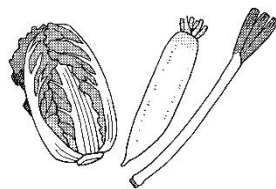
食事を摂らないと熱を作るためのエネルギーが足りなくなってしまう。特に朝は体温が低いので、栄養バランスの良い食事で体を温め、気持ちの良いスタートを切りましょう。

あたた りょうり た 温かい料理を食べる

鍋物や汁物などの温かい料理を食べると、血液の流れが良くなり、体を内側から温めることができます。また心身をリラックスさせ、ストレスを減らす効果もあります。

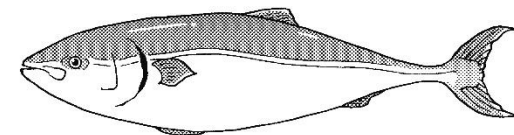
からだ あたた しょうさい た 体を温めるはたらきのある食材を食べる

- 冬に旬（食べ頃）をむかえる野菜・・・ほうれんそう、ねぎ、はくさいなど
 - 根菜類（土の中で育つ野菜）・・・にんじん、ごぼう、だいこん、さつまいも、れんこんなど
 - たんぱく質を多く含む食品・・・肉、魚、たまご、大豆製品
- ※たんぱく質は体を作るもとになる食べ物ですが、体の中で熱を生み出す力があります。
- 香味野菜・香辛料類・・・にんにく、にら、しょうが、唐辛子



ふゆ しゅん さかな た 冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどとも呼ばれます。



©少年写真新聞社2025

クイズ

1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとがぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
③がぼちゃ ④たまねぎ

冬至の日は、昼の時間が最も短くなる。この時期は、免疫力が低下しやすい。免疫力を高めるには、ビタミンCが豊富な野菜を食べよう。

©少年写真新聞社2025

ことし とうじ かつ にち とうじこんだて た
今年の冬至は12月22日です。冬至献立を出します。お楽しみに♪

＜おすすめ給食レシピの紹介＞ ～おさつトースト～

ざいりょう にんぷん 【材料】 4人分

- ・食パン 4枚
- ・さつまいも 160g（小さめ1本）
- ・さとう 10g（大さじ1強）
- ・有塩バター 17g（小さじ4強）
- ・牛乳 25g（大さじ1と小さじ2）
- ・生クリーム 5g（小さじ1強）
- ・塩 少々

つく かつ 【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② さつまいもをやわらかくなるまで茹で、潰す。
- ③ ②にさとう・有塩バター・牛乳・生クリーム・塩を加え混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに③を塗り、トースターやオーブンで焼く。

起床時の脳はエネルギー不足の状態です。朝食におさつトーストを食べてエネルギーを満タンにしましょう！



さらにゆで卵やウインナーなどのたんぱく質、ビタミンたっぷりの野菜スープなどがあると栄養バランスが整います。