

給食たより

れいわ ねん がつ
令和6年12月

ひがしいわつきしょうがっこう
東岩槻小学校

12月に入り、本格的に寒くなってきました。これからの季節は、体が体温を保つために沢

山のエネルギーを必要となります。規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして適度な運動を

心掛けて過ごしましょう。体の中から元気になるためには、やはり食事が大きく関わってき

ます。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分

の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まず3食をしっかりと食べましょう。そし

て栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。色の濃い野菜に

多く含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあり

ます。また、果物に多く含まれているビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。



12月21日は「冬至」です



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆずをお風呂に浮かべ

た「ゆず湯」に入って、南瓜を食べる風習があります。南瓜は夏に収穫される夏野菜ですが、

保存場所に気をつければ、冬まで長持ちさせることができます。寒い季節は野菜があまり育た

ず、ビタミン不足になりがちです。昔の人たちは、冬至の日にビタミンたっぷりの南瓜を食べる

と「風邪をひきにくくなる」とか「大きな病気をしない」などの経験から学び、言い伝えてきた

のです。これから先の未来にも伝えたい知恵ですよね。

きゅうしょくさいしゅうび いちご えら
給食最終日のデザートは苺とチョコのどちらかを選べます

がつ にち はこい
12月20日のデザートは箱入りのケーキです。

じぜん いちご
事前に「苺かチョコのどちらがよいか」と聞いて

ています。見本を展示するとともに、HAPPY

HAPPY委員会の児童が作ってくれた、可愛い

ポスターも掲示しました。低学年は苺が、高学年

はチョコが多く選ばれ、最終的に苺80個・チョコ110個の注文をしました。



いろいろ だっぼう
センスのある色使いに脱帽!

じもと むかし やさい たいせつ
地元の昔からある野菜も大切にしたいです



くawaii



いわつきねぎ (じおんじねぎ)

きんねん いわつきく ちから い やさい よ
近年、岩槻区が力を入れているヨーロッパ野菜も良い

ですが、むかし ちいき ねざ でんとうやさい たいせつ
昔から地域に根差している伝統野菜も大切な

「食の教材」です。がつ にち ねんせい きょうざい
12月11日に4年生の教材として

「くawaii」が教室に登場します。よく観察した後は

給食で実食します。この日のメニューは「くawaiiの

すあ しよつかん たの
素揚げ」で、ホクホクした食感が楽しめます。

また、がつ なが いわつき しょう
12月の長ねぎは、「岩槻ねぎ」を使用します。

みどり ぶぶん おお とく あまみ つよ ひんしゅ わふう りょうり
緑の部分が多く、特に甘味の強い品種なので和風の料理

だけでなく、い おい
グラタンなどに入れても美味しいです。

がつ にち きゅうしょく べんとう
10月28日の給食はお弁当スタイルでした

たてわ はん かつどう も はこ くふう
縦割り班で活動するために、持ち運びしやすいように工夫

しました。おかずを入れるパックは、がつごう しょうかい
8・9月号で紹介した

「非常用食料」に入っていた物を有効活用しました。

