

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 山本浩司
主任栄養教諭 島崎聡子
令和7年11月28日

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒くなると手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石けんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に「とりたい栄養素と食べ物」

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。本校でも冬至にちなんだ給食を予定しています。「ん」のつく食べ物はいくつ見つけれられるでしょうか。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



6年生が考えた Original Curry が今年度も登場します。

「この食材は red group だね?」、「この食材はカレーに入れられるかな?」、「こういうカレーは無理かなあ」、「どんな名前にしようか?」・・・今年度も、6年生の子供たちが外国語科の単元「Where is it from?」でオリジナルカレーづくりに取り組みました。学習の中で、学校給食のねらいや大量調理としての注意点、給食室での調理の様子などを画像で紹介すると、「ルゥも手作り!」、「野菜は全部機械で切っていると思っていました」と、驚きの声が上がっていました。



家庭科での学びも生かし、食べ物の栄養や産地についても調べながら、どの班もオリジナル性豊かなカレーをつくっていました。今月は6年1組と2組。3組と4組の「作品」は2月に登場します。

Hope you enjoy the special school lunch next month!

「展覧会コラボメニュー」で展覧会を盛り上げよう！

12月10日～13日は本校の展覧会です。自分たちの展覧会をより楽しく盛り上げるためにと、給食委員会担当児童による「コラボメニュー」が登場します。各学年の作品のテーマを料理で表現するのは簡単ではありませんが、楽しんだり迷ったりアイデアを出し合いながら頑張って取り組んでいました。まさに、もう一つの展覧会です。展覧会を給食でも楽しく味わえればと思います。



～つくってみませんか～

(材料)
水菜
キャベツ
にんじん
もやし

ごま油
醤油
塩
砂糖
刻み海苔

(中学年4人分の目安量)
小1株
約3枚
2cm
1/2袋

小さじ2
小さじ1
少々
少々
適宜

< 海苔のサラダ >

- ① 水菜は約3cm、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② それぞれの野菜をさっと茹でて水冷し、水気を切る。
- ③ ごま油、醤油、塩、砂糖を合わせて加熱し、冷ます。
- ④ ②と③を合わせ、上から刻み海苔をかける。

※学校では細くカットされた刻み海苔を使っていますが、ご家庭では焼き海苔を少し火であぶってからちぎったりもみ海苔にしたりしてかけると、香りがよいと思います。