

# 12月

# 給食だより



給食目標 「食べ物と健康について知ろう」

食事

運動

睡眠



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって、規則正しい生活をしましょう。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



生活習慣は大人になってから気をつければいいのか？

生活習慣は子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子供の頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。





「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」  
動画がアップされています！

**12月21日（水）**

- ・チキンクリームとポパイライス
- ・れんこんサラダ
- ・ミルクコーヒー

カルシウム満点なチキンクリームとほうれん草たっぷりのポパイライス楽しみですね！



夏休みに渋谷区主催で行った「健康づくりレシピコンテスト」の小学生部門で本校の4年岩月多恵さんが**最優秀賞**に輝いたメニューです。

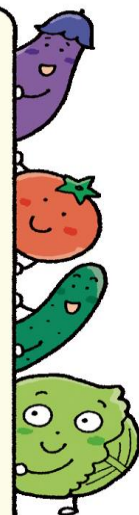
**12月15日（木）**

★韓国風のり弁当★

（韓国のりごはん）

（ごまのから揚げ）

（ナムル）



テーマ「大切な人に食べてほしいアイディア弁当」

お父さんが仕事の休憩中に食べて元気が出るようなお弁当を韓国風に考えたそうです。



Teams「ささづか：全校」チームの【きゅうしょく】のチャンネルに毎日の給食の写真を投稿しています！

# ～地産地消給食～

12月5日～13日の給食には「とうきょう元気農場」で収穫された野菜を使用します。

## 使用する野菜

- ★だいこん（青首または大蔵）
- ★さつまいも（紅はるか等）
- ★さといも（東京土垂1号等）
- ★にんじん（向紅等）

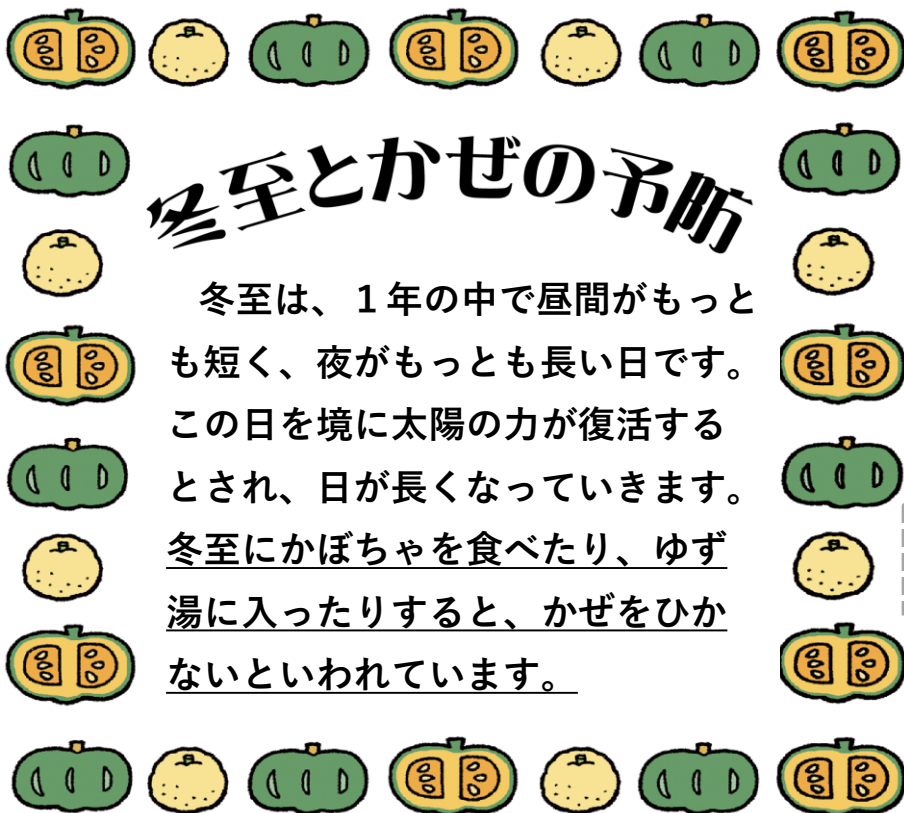


とうきょう元気農場とは...東京都が農地の少ない都心の学校に東京農産物を供給するために開設した農場です。

## 知っておきたい 食育ワード

### 地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。



## 冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

12月22日が  
冬至です！

