

12月 給食だより



にいざしりつ いけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

12月の給食目標

さむ

ま

しょくじ

寒さに負けない食事をしよう



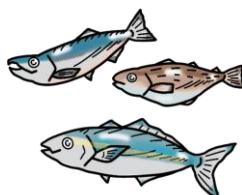
寒い冬を健康に過ごすためには、バランスの取れた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとて体をしっかり休めることが大切です。「これさえ食べていれば大丈夫」という食品ではなく、いろいろな食品を組み合わせて食べる必要がありますが、寒さに負けないために特に気をつけてとてほしい栄養素と食品例を紹介します。

たんぱく質

にく 肉 さかな 魚 たまご 卵 だい 豆 大豆 ぎゅうにゅう 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに入り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん 大根の葉 かぼちゃ 春菊 ほうれん草 みかん たら レバー あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



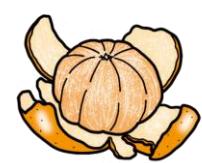
色の濃い野菜が多く、魚やレバーなどに多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がり。

ビタミンC

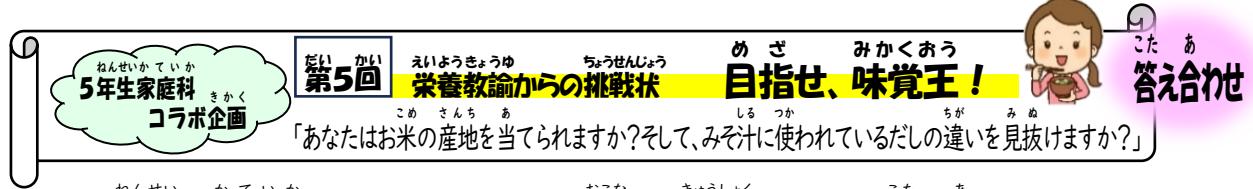
ブロッccoli 芽キャベツ かぶ の葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCは皮の白い部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。



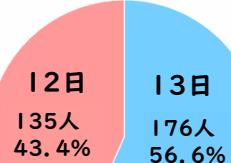
5年生の家庭科とコラボして、11月に行った給食イベントの答え合わせです。

①ご飯チャレンジ…いつもの埼玉県産のお米を炊いたご飯は11月12日でした。

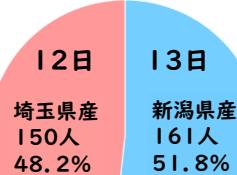
【みんなの解答】

(埼玉県産のお米を炊いたご飯はいつでしょう)

半数近くの人が
正解しました。



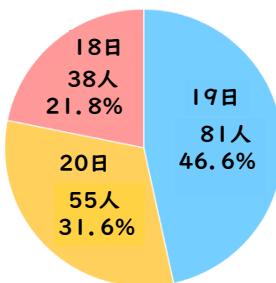
【みんなの好み】



②みそ汁チャレンジ…11月18日がかつおだし、19日が煮干だし、20日が昆布だしでした。

【1~4年生の解答】

(煮干しだしの日はいつでしょう)



【5年生~先生の解答】

(それぞれの日のだしを答えてください)

	18日	19日	20日
かつお	26	7	11
煮干し	8	22	15
昆布	5	9	68

それぞれの日にどのだしを選んだのか、人数を表にしました。どの日も、正解を選んだ人が一番多い結果となりました。学級閉鎖があり、3日間参加できた人が少なかったのですが、全てのだしを答えられた人が18人いました。

【感想】

- 考えるのが楽しかったです。(1年生)
- 最初は味が同じだと思ったけど、よく味わうと違いに気づきました。(2年生)
- 難しかったけど楽しかったです。また来年もやりたいです。(3年生)
- 意外と全部味が違ったのでびっくりしました。(4年生)
- 他の日の味と比べるという、いつもはできない楽しみ方ができて楽しかったです。一つ一つの味の良さや特徴がわかり、強くなりました。(5年生)
- 普段何出汁か気にしないけれど、風味や色、味を意識して食べるようになった。これからも感謝の気持ちを忘れず、おいしく給食をいただきたい。(6年生)



5年生は、学年閉鎖で1日しか給食イベントに参加できなかったのですが、後日調理実習で3種類のだしのみそ汁とだし無しのみそ汁を飲み比べました。